

5. Beckenbodenübungen für Senioren

1. Beckenboden anheben: Liegen Sie auf dem Rücken mit angewinkelten Knien und den Füßen flach auf dem Boden. Spannen Sie Ihren Beckenboden an, als würden Sie versuchen, Urin zu stoppen, und heben Sie ihn langsam an. Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden, bevor Sie langsam entspannen. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.

2. Bein kreisen: Bleiben Sie in derselben Position wie zuvor. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen Sie es langsam im Uhrzeigersinn. Führen Sie 5 Kreise durch und wiederholen Sie dies dann im Gegenuhrzeigersinn. Wechseln Sie anschließend das Bein und wiederholen Sie den Vorgang.

3. Froschhaltung: Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie die Fußsohlen zusammen, wobei die Knie zur Seite fallen. Spannen Sie den Beckenboden an und drücken Sie die Knie so weit wie möglich in Richtung Boden. Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.

4. In der Seitenlage: Legen Sie sich auf die Seite, stützen Sie den Kopf mit dem unteren Arm ab und beugen Sie die Knie leicht. Spannen Sie den Beckenboden an und heben Sie das obere Bein langsam an. Halten Sie die Position für 5-10 Sekunden und senken Sie dann das Bein langsam ab. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal pro Seite.

5. Die Muskeln bewusst spüren: Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen, ohne sie anzuspannen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und wiederholen Sie den Vorgang mehrmals. Diese Übung hilft dabei, eine bewusste Verbindung zu Ihrem Beckenboden aufzubauen.