



# Beckenboden-Training für Männer

## Tipps für Ihr Beckenboden-Training:

- **Nehmen Sie sich Zeit** und sorgen Sie für Ruhe beim Training.
- **Trainieren Sie regelmäßig** (2–3mal/ Woche).
- **Sie können überall und jederzeit trainieren**, die nachfolgenden Übungen zeigen, wie einfach es geht.
- **Denken Sie daran**, entleeren Sie vor dem Training Ihre Blase.

## Tipps für Ihren Alltag:

- **Aufstehen:** Gewöhnen Sie sich beim Aufstehen vom Stuhl an, den Beckenboden zu aktivieren und atmen Sie dabei aus.
- **Haltung einnehmen:** Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung, damit sich der Druck gleichmäßig auf den Beckenboden verteilen kann.
- **Druckentlastung:** Beugen Sie sich beim Husten und Niesen nicht nach vorne, sondern drehen Sie sich zur Seite und aktivieren Sie dabei Ihren Beckenboden.
- **Wasser lassen:** Meiden Sie zu häufiges Wasser lassen, damit Ihre Blase die Fähigkeit größere Urinmengen zu speichern, beibehält.

## Übungen für volle Kontrolle:

Mit den **richtigen Übungen** können Sie gezielt Ihre **Beckenbodenmuskulatur und Ihre Blase stärken**. So steigern Sie die **Kontrolle** über Ihre Blase und reduzieren unfreiwilligen Harnverlust.

**Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Training!**

### 1 „Spannung“

Beckenboden bewusst spüren und Harnröhrenschließmuskel aktivieren



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl
- Schieben Sie Ihre Handflächen unter das Gesäß
- erspüren Sie mit dem Mittelfinger Ihre Sitzbeinhöcker
- Steuern Sie Ihren Beckenboden aktiv an, indem Sie den „Steiß einrollen“
- Stellen Sie sich vor, Sie würden den Urinstrahl unterbrechen und spannen Sie den innervierten Muskel aktiv an
- Halten Sie die Spannung einen langen Atemzug lang
- **Wichtig:** Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur entspannt lassen

### Varianten

Die Übung kann auch stehend oder in Rücken-/ Seitenlage durchgeführt werden.

1-5

**Wiederholungen**, jeweils 30 Sek. Pause



## 2 „Einbeinstand“

Balance halten und Stürze mindern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit, parallel und die Kniegelenke sind locker
- Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt
- Richten Sie die Wirbelsäule auf - dadurch ist die Beckenbodenmuskulatur, die querverlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur aktiviert
- Heben Sie ein Bein an und halten Sie die Balance ca. fünf Atemzüge lang

### Varianten

Bewegen Sie das angehobene Bein nach vorne und wieder zurück. Sie können die Übung intensivieren, indem Sie auf einer weichen Unterlage trainieren.

- 3 Durchgänge**, 2 Wiederholungen (rechtes und linkes Bein im Wechsel), jeweils 30 Sek. Pause



## „Stufenlagerung“ 3

Druck reduzieren, Harnröhrenschließmuskel entlasten

- Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Beine auf einen Stuhl/Hocker (90 Grad Winkel)
- Legen Sie ein Kissen unter Ihr Gesäß
- Atmen Sie entspannt ein und aus und behalten Sie diesen Zustand für ca. 10 Minuten bei

### Varianten

Legen Sie einen BeBo-Ball unter das Gesäß und variieren Sie Höhe und Intensität der Entspannungs-Übung.

- 1 Durchgang**, 10 Minuten

## 4 „Rutsche“

Beckenboden-, Gesäß-, und Oberschenkelmuskulatur trainieren



- Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben den Körper
- Die Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Aktivieren Sie Ihren Beckenboden und üben Sie gleichzeitig Druck auf die Fußsohlen aus
- Heben Sie das Becken vom Boden, bis der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden
- Halten Sie die Spannung ca. 3–5 Atemzüge lang

### Varianten

Während Sie die Spannung halten, können Sie mit dem Becken kreisen und/oder ein Bein in die Luft strecken.

- 3 Durchgänge**, 2 Wiederholungen, jeweils 30 Sek. Pause