



WIRSINDELTERN
ÖSTERREICH

2. EDITION



3 GEHEIMNISSE

DEIN FITTER BECKENBODEN



CHRISTIANE RAUSCHER



INHALT

EINLEITUNG	03
GEHEIMNIS I	07
GEHEIMNIS II	10
GEHEIMNIS III	14
SCHLUSSWORT	18
IMPRESSUM	20



EINLEITUNG

EINLEITUNG

WARUM RÜCKBILDUNG UND BECKENBODENTRAINING?

Über die Zeit der Schwangerschaft und durch die Geburt hat dein Körper so manche Höchstleistung vollbracht und sich verändert. Eine gezielte Rückbildung ist wichtig.

Um sich intensiv mit seinem Beckenboden auseinanderzusetzen ist es nie zu spät! Egal ob 2 Monate, 1 Jahr oder 18 Monate nach der Geburt. Nehmen wir uns Zeit, um unseren Beckenboden wieder wahrzunehmen und unsere kraftvolle Mitte Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

Lachen, Niesen oder Husten ist für den Beckenboden und die Muskulatur der Bauchdecke nach einer Geburt eine Belastungsprobe. Aus diesem Grund verlieren viele Frauen beim Lachen, Niesen oder Husten Urin. Dies passiert, da der Beckenboden und die Bauchmuskulatur sehr geschwächt bleiben. Folglich ist meistens eine aktive Unterstützung und

Training wichtig, um ihre ursprüngliche stützende Funktion wieder übernehmen zu können. Körperregionen, die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächt wurden, werden im meinem Kurs besonders trainiert. Mein Ziel ist es deine starke Mitte wieder zu erlangen, damit du dich gut fühlst. Tatsächlich bald wieder ohne "Upps" Lachen, Niesen und Husten können!

In diesem Ebook möchte ich dir 3 Geheimnisse verraten, welche deinen Beckenboden in ganz herkömmlichen Alltagssituationen unterstützt, stärkt und wieder fit macht. Ganz einfach in den Alltag integriert ohne Mehraufwand.

*Viel Spaß beim Lesen
und Üben
deine
Christiane*



Beckenbodentraining
MIT CHRISTIANE



GEHEIMNIS I

DIE SACHE MIT DEM NIESEN

GEHEIMNIS I

DIE SACHE MIT DEM NIESEN

Überleg dir einmal wie du normalerweise niest oder hustest!

Meist geschieht dies, in dem du deinen Rücken rundest und zusammen sackst. Hinzu kommt der erhöhte Druck im Bauchraum durch das Niesen oder Husten. Dies bringt eine unnötige Belastung für unseren Beckenboden mit sich.

Unser Beckenboden funktioniert am Besten, wenn wir in einer aufrechten Haltung sind.



Eine aufrechte Haltung haben heißt:

- * hüftbreit stehen
 - * Füße gut und gleichmäßig belastet
 - * Knie nicht ganz durchgestreckt, sondern in neutraler Stellung
 - * Sitzbeinhöcker zeigen zum Boden
 - * ein Stern strahlt auf deiner Brust
 - * Schultern locker, leicht nach hinten, unten
 - * Kopf mittig auf dem Hals mit Blick gerade aus
-

WIE NIESE ICH RICHTIG?

Richtig Niesen ist eigentlich ganz einfach. Du musst nur ein paar Dinge beachten.

- * nimm deinen Arm auf Schulterhöhe oder etwas höher (dein Ellbogen befindet sich ca. auf Ohrhöhe)
- * beuge diesen im Ellbogen, damit du nicht den ganzen Arm ausstrecken und den zusätzlichen Hebel halten musst
- * stehe / sitze Aufrecht
- * dreh den Kopf zur Seite des hochgehobenen Armes
- * niese in den Oberarm
- * versuche dabei bewusst den Beckenboden zu aktivieren

Schon ist das Niesen und Husten keine zusätzliche Belastung mehr für deinen Beckenboden. Du kannst, wenn du so niest oder hustest, deinen Beckenboden auf Grund der aufrechten Haltung besser kontrollieren.



GEHEIMNIS II

KORREKTES WC VERHALTEN

GEHEIMNIS II

RICHTIGES WC VERHALTEN

Hierbei dürfen wir Frauen uns ein Stück von den Männern abschneiden. Was machen Männer wenn sie auf die Toilette verschwinden, meist in Begleitung einer Zeitung oder des Smartphones?

Sie nehmen sich Zeit!

Wir Frauen, gerade wenn Kleinkinder im Haus sind, haben oft die Angewohnheit uns keine Zeit zu lassen. Schnell unser Geschäft zu verrichten, weil schon das Kind nach einem ruft, oder bereits am Rockzipfel zieht.

Dann ist es ja auch so eine Sache mit den Toiletten an öffentlichen Orten. Wir versuchen uns irgendwie um die Toilette herum zu positionieren, damit so wenig Haut wie möglich diese berührt. Und finden in diesen akrobatischen Momenten meist keine sehr entspannte Position.

Wenn Frauen aus dem Haus gehen, dann verschwinden sie meist nochmal schnell auf die Toilette, denn es könnte ja sein, dass man nicht so bald wieder die Möglichkeit hat, eine Toilette aufzusuchen. Egal ob man gerade das Bedürfnis verspürt oder nicht.

Wir tendieren leider auch dazu zu Pressen, anstatt dem Körper die Zeit für den Toilettengang zu geben, welche er benötigen würde.

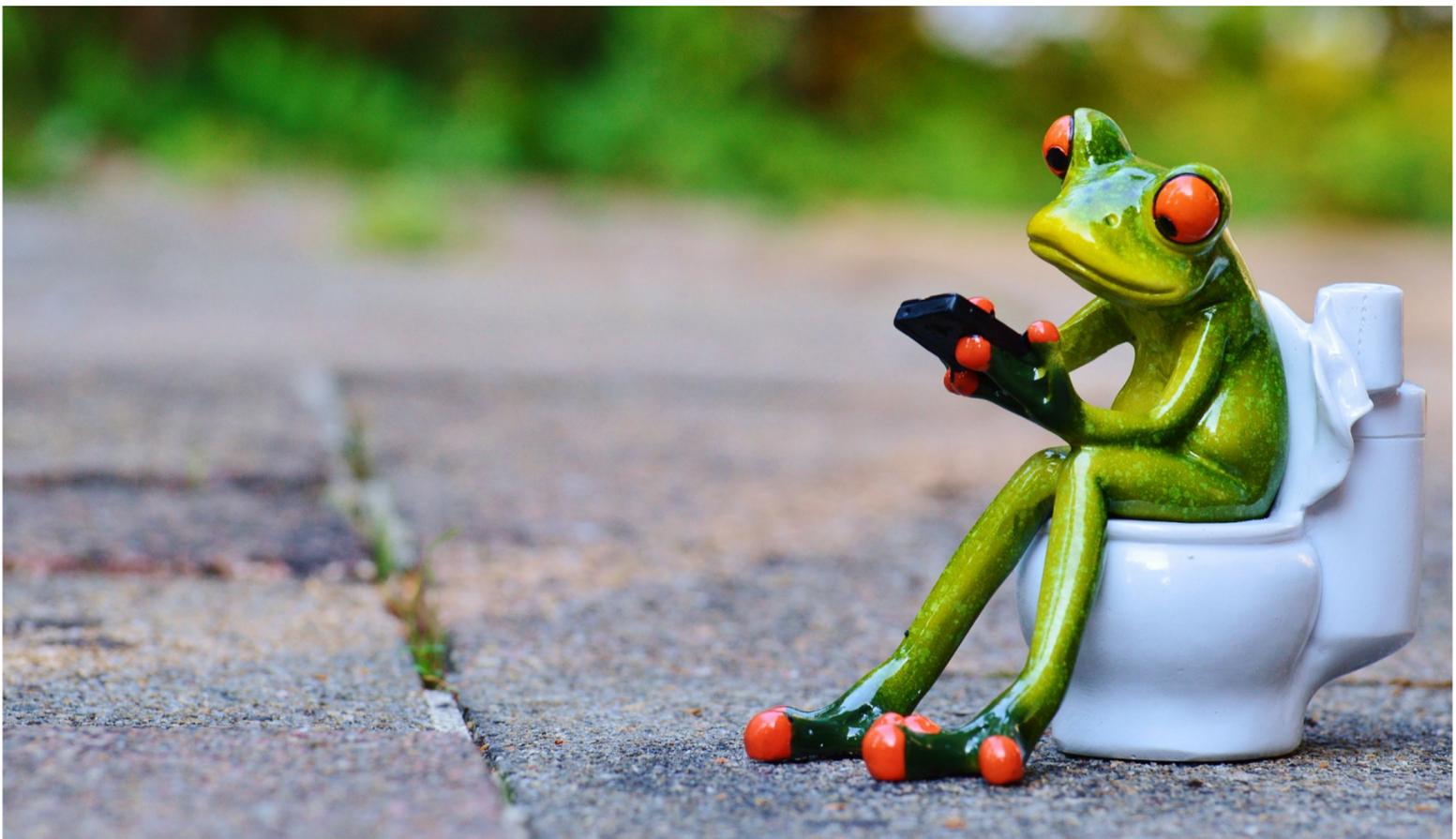
Aber...

WAS IST KORREKTES WC VERHALTEN?

1. Aktiviere deinen Beckenboden bewusst zum hinsetzen und aufstehen
2. Nimm dir Zeit!
3. Sitze um die Blase zu entleeren aufrecht und entspannt auf der Toilette
4. Nicht Pressen! (Sing ein Lied!)
5. Gehe nur zur Toilette bei wirklichem Drang
6. Bei Darmentleerung nimm einen Hocker unter die Beine, damit die Knie über dem Becken sind und du automatisch eine

- gerundete Haltung annimmst.
7. Schiebe den Stuhlgang aus dem Darm, dies geht am einfachsten mit einem Seufzen oder "Aaaa..." Auch hier gilt nicht Pressen!
 8. Du kannst dich zur Darmentleerung auch ganz entspannt anlehnen
 9. Aktiviere deinen Beckenboden bewusst einige Male an, wenn du deine Hose hochziehst.

Wenn du diese Punkte beachtest, wird jeder WC Gang zur Wohltat für deinen Beckenboden!





GEHEIMNIS III

BECKENBODEN BEWUSSTSEIN IM ALLTAG

GEHEIMNIS III

BEKCBENBODEN BEWUSSTSEIN IM ALLTAG

Wir hören es oft und tun es doch zu selten. Das rückenfreundliche Verhalten im Alltag. Aber genau dieses tut auch deinem Beckenboden gut!

Denn wenn du eine gesunde, aufrechte Haltung hast, dann können dein Zwerchfell und Beckenboden besser zusammen arbeiten. Du kannst deinen Beckenboden besser anspannen und es kommt keine zusätzliche, unnötige Belastung, welche dein Beckenboden tragen muss, hinzu.

Das Beckenboden bewusste Verhalten im Alltag beginnt bereits morgens mit dem Aufstehen.

--> Rolle dich auf die Seite und komm über diese hoch zum sitzen.

Weiter beim Zähneputzen und Waschen
--> stehe gerade und beuge dich mit

geradem anstatt gerundetem Rücken über das Waschbecken, denk dabei an deinen Beckenboden.

Denke bei deiner Morgentoilette an das richtige WC Verhalten.

Solltest du in einem Haus mit Treppen wohnen, in welchem du vom oberen in den untern Stock zum Frühstück gehst denke an deinen Beckenboden.

--> spanne diesen bei jedem Schritt an und setze deinen Fuß bedacht auf jede Stufe. Bleibe aufrecht.

Achte bei Tisch auf ein korrektes Hinsetzen und wieder Aufstehen.

--> aktiviere deinen Beckenboden, stell dir vor, deine Sitzbeinhöcker sind die Augen, welche dich leiten. Entspanne den Beckenboden erst wenn du mit deinem Gesäß die Sitzfläche berührst.

--> beim Aufstehen solltest du ebenfalls deinen Beckenboden aktivieren, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und mit einem "hopp" nach oben kommen.

Wenn du einkaufen gehst solltest du das Gewicht auf beide Seiten verteilen.

Du musst die Wäsche im Wäschekorb nach oben bringen.

--> achte darauf, dass du in die Knie gehst und den Wäschekorb körpernah, mit geradem Rücken, einem angespannten Beckenboden und "hopp" hochhebst.

Solltest du schwere Lasten zu tragen haben, dann versuche mit der Anstrengung / Beckenbodenanspannung auszuatmen.





SCHLUSSWORT

SCHLUSSWORT

Wenn du versuchst die 3 Geheimnisse in deinen Alltag mit einzubinden, dann wird es dir dein Beckenboden sehr danken. Denn so einfach kann die Alltagsintegration von Übungen sein, die sowohl präventiv als auch zum Training geeignet sind.

Hast du dein Ziel erreicht?

Möchtest du noch mehr für deinen Beckenboden tun? Dann mach mit bei meinem Onlinekurs! www.wirsindeltern.at

Bei Fragen rund um den Beckenboden, Rektusdiastase und Rückbildung stehe ich dir gerne zur Verfügung.

*Viel Spaß beim
in den Alltag
integrieren*



Beckenbodentraining
MIT CHRISTIANE

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt

WirSindEltern Österreich
Beckenbodentraining mit Christiane
Christiane Rauscher
6800 Feldkirch

Email: info@wirsindeltern.at

Web: www.wirsindeltern.at

2. Edition

März 2020

WirSindEltern Österreich

