

Core Training – Ein Übungsprogramm von Nina Winkler

„Aus der Mitte kommt die Kraft“

Trainingsvorschlag für Eilige (15 Minuten Dauer)

---

Das von der APOGEPHA Arzneimittel GmbH entwickelte Core Training zur Stärkung und Entspannung des Beckenbodens vernetzt alle Muskeln, die für die Gesundheit dieses Muskels wichtig sind. Es hilft, den Beckenboden zu erspüren, sanft zu aktivieren und immer wieder bewusst zu entlasten. Denn gerade bei Harninkontinenz spielt die Entlastung der Muskelplatte im Becken eine sehr wichtige Rolle. So verbindet das Core Training kräftigende und entlastende Übungen miteinander und sorgt an neuralgischen Punkten für dauerhafte Unterstützung und Entlastung – die gereizte Blase kann sich entspannen, der Beckenboden bekommt mehr Power!

Für die meisten Übungen benötigt man nur ein Handtuch oder ein kleines Kissen. Das Übungsprogramm ohne Flexi-Bar dauert ca. 25, mit Flexi-Bar ca. 30 Minuten. Die letzte Übung sollte immer Beckenbodenrelax sein.

Am effektivsten sind die Übungen, wenn sie dreimal pro Woche ausgeführt werden. Wer weniger Zeit hat, kann auch vier- bis fünfmal pro Woche das Kurzprogramm durchführen. Die Übungen mit dem Flexi-Bar ermöglichen es zusätzlich, den Beckenboden ganz gezielt und ohne speziell auf ihn zu achten zu trainieren; die Muskelplatte arbeitet unter Garantie, wenn das Flexi-Bar verwendet wird.

### Trainingsvorschlag für Eilige (15 Minuten Dauer):

Montag: Haltung 1, Basicschwung, Diagonalcrunch, Unterbauchlift, Seitenkraft, Beckenbodenrelax

Dienstag: Vorübung, Rückenturbo, Beckenpush, Seitenkraft, Intensivemove, Beckenbodenrelax

Mittwoch: Pause

Donnerstag: Haltungsübung, Diagonalcrunch, Beckenturbo, Taillenkick, Seitenkraft, Beckenbodenrelax

Freitag: Vorübung, Seitenpower, Basicschwung, Rückenstärker, Seitenkraft, Beckenbodenrelax

Samstag: Haltungsübung, Intensivemove, Unterbauchlift, Taillenkick, Beckenturbo, Beckenbodenrelax

Sonntag: Pause

### **Vorübung:**

Den Beckenboden erspüren

Es ist manchmal nicht ganz einfach, genau zu lokalisieren, wo der Beckenboden sitzt. Führen Sie deshalb folgende Übung durch:



Setzen Sie sich auf den Boden und kreuzen Sie die Beine. Den Körper aufrichten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und auf beiden Sitzbeinknochen ganz bewusst sitzen. Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und schließen Sie die Augen. Versuchen Sie dann, die Sitzknochen zusammenschieben, ohne sich zu bewegen. Gleichzeitig die Muskulatur so anspannen, als ob man dringend zur Toilette müsste und den Nabel nach innen und oben ziehen. Halten Sie die Spannung für 15 bis 20 Sekunden, dann langsam wieder lösen. Versuchen Sie das ein paar Mal, bis Sie die Anspannung und Entspannung im Beckenboden fühlen können.

## Haltungsübung:

Im Alltag ist es wichtig, aufrecht und beckenbodengerecht zu stehen. Die nächste Übung hilft, die Sensibilität zu verbessern:



Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Knie minimal beugen. Wirbelsäule aufrichten und den Kopf am höchsten Scheitelpunkt nach oben ziehen. Eine Hand auf den Unterbauch, die andere auf die Brust legen. Brustbein aufrichten und diagonal nach oben ziehen. Nabel nach innen und oben saugen, dabei Schultern nach hinten und unten setzen. Für einige Atemzüge bewusst verharren, dann lockern.

## Basicschwung:

Mit dieser Übung werden Beckenboden, Bauchmuskulatur und Rücken sanft aktiviert.



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie das Flexi-Bar waagrecht. Beine deutlich weiter als schulterweit grätschen, die Knie tief beugen. Nabel nach innen und oben ziehen. Zehenspitzen und Knie zeigen diagonal nach außen. Schultern nach hinten und unten ziehen. Flexi-Bar mit beiden Händen halten und ca. 20 Sekunden nach unten und oben schwingen (Bild), dann kurze Pause. 3 x wiederholen.

## Diagonalcrunch:

Diese Übung stärkt die schrägen Bauchmuskeln, entlastet gleichzeitig den Beckenboden.



Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine anwinkeln und Füße zunächst flach auf den Boden stellen. Klemmen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch, eine Decke oder ein kleines Kissen zwischen die Knie und lassen Sie die Knie langsam nach links fallen. Hände an den Hinterkopf nehmen und Ellbogen zu den Seiten fallen lassen. Knie zusammendrücken und Bauchspannung aktivieren. Kopf und Schultern leicht vom Boden lösen. Aus dieser Position heraus Oberkörper langsam anheben, soweit es ohne Schwung möglich ist (Bild). Wieder lösen. 20 bis 25 x je Seite.

## Intensivemove:

Diese Übung stärkt vor allem den queren Bauchmuskel und die kleinen Rückenmuskeln, der Beckenboden wird sanft aktiviert.



Kommen Sie in eine sehr weite Grätsche. Wirbelsäule aufrichten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und das Flexi-Bar senkrecht halten. Greifen Sie das Flexi-Bar mit verschränkten Fingern und drücken Sie die Ellbogen eng an den Körper. Versuchen Sie nun, das Flexi-Bar 20 Sekunden lang nach links und rechts zu schwingen (Bild). Insgesamt 3 x wiederholen.

## Unterbauchlift:

Der Beckenboden wird entlastet, gleichzeitig der untere Anteil der geraden Bauchmuskeln und der quer verlaufende Bauchmuskel gekräftigt.



Legen Sie sich auf den Rücken. Klemmen Sie ein zusammengelegtes Handtuch, eine Decke oder ein kleines Kissen zwischen die Knie. Arme locker neben dem Körper ablegen, Rücken lang ziehen. Bauch und Beckenboden leicht anspannen, Becken vom Boden heben (a). Beckenboden fest anspannen und das Becken langsam nach rechts (b), dann nach links drehen. 20 x im Wechsel, dann Becken ablegen, lösen.

## Beckenturbo:

Rückenmuskulatur und Beckenboden werden intensiv gekräftigt.



Auf den Rücken legen und die Füße flach auf den Boden stellen. Knie faustbreit öffnen. Flexi-Bar in Körperrichtung halten. Beckenboden und Po anspannen, Becken leicht anheben. Flexi-Bar 20 Sekunden lang hoch und tief schwingen, lösen und Becken ablegen. Insgesamt 3 x wiederholen.

## Beckenpush:

Der untere Bauchbereich und der Beckenboden werden trainiert.



Auf den Rücken legen, Arme neben dem Körper ablegen. Fußsohlen aneinander legen und zum Schritt ziehen, Knie zu den Seiten kippen lassen, Beckenboden aktivieren (a). Bauch, Beckenboden, Rücken und Po anspannen und Becken langsam anheben (b). Wieder absenken, Becken ablegen. 15 x wiederholen.

## Seitenpower:

Die schrägen Bauchmuskeln werden gekräftigt, der Beckenboden entlastet.



Auf die linke Seite legen, den linken Arm nach vorne ausstrecken. Oberkörper und Beine auf einer Ebene halten, dann rechtes Bein gestreckt vor dem linken ablegen. Beckenboden anspannen, rechten Arm in Richtung linken Fuß ausstrecken und Oberkörper langsam und kontrolliert anheben, soweit es geht (Bild). Oberkörper wieder senken, aber nicht ablegen. 25 x wiederholen, dann lösen und Seite wechseln.

## Tailenkick:

Seitliche und quere Bauchmuskeln werden gestärkt, der Beckenboden trainiert.



Legen Sie sich auf die linke Seite und den Kopf auf dem angewinkelten linken Arm ab. Klemmen Sie ein zusammengelegtes Handtuch, ein kleines Kissen oder eine Decke zwischen die Beine. Rechte Hand vor der Brust aufstützen. Oberkörper und Beine in einer Ebene halten und Beine leicht zusammenpressen. Bauch, Beckenboden und Rücken aktivieren und Beine vom Boden lösen. Beine anheben, soweit es geht (Bild). Langsam wieder senken, aber nicht vollständig ablegen. 10 x wiederholen, dann Seite wechseln.

## Seitenkraft:

Die schrägen Bauchmuskeln, der quer verlaufende Bauchmuskeln und der Beckenboden werden gekräftigt, die Rückenmuskulatur aktiviert.



Legen Sie sich auf die linke Seite und winkeln Sie die Beine so an, dass der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln sowie zwischen Ober- und Unterschenkeln jeweils 90 Grad beträgt. Flexi-Bar mit der rechten Hand greifen und rechten Arm zur Hüfte hin ausstrecken. Linken Arm in Verlängerung des Oberkörpers am Boden ausstrecken. Flexi-Bar 20 Sekunden lang zur Hüfte hin und von der Hüfte weg parallel zum Boden schwingen (a), kurze Pause. Noch 2 Wiederholungen, dann Seite wechseln. Fortgeschrittene können zusätzlich versuchen, den Oberkörper und die Beine beim schwingen anzuheben (b).

## Rückenstärker:

Rückenstrecker und quer verlaufender Bauchmuskel werden trainiert, der Beckenboden gekräftigt.



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Wirbelsäule lang ziehen und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Füße schulterweit öffnen, Knie zeigen genau wie die Zehenspitzen nach vorne. Arme anheben und Ellbogen auf Schulterhöhe halten, der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen beträgt ca. 90 Grad. Schultern nach hinten und unten setzen. Beckenboden aktivieren und Oberkörper aus der Hüfte heraus gerade nach vorne neigen, bis der Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper etwa 90 Grad beträgt (a). Arme langsam nach vorne ausstrecken (b). Arme wieder beugen. 25 x wiederholen, dann langsam lösen.

## Beckenbodenrelax:

Bauch und Beckenboden werden gedehnt und können entspannen.



Rollen Sie eine Decke zusammen oder legen Sie sich ein kleines Kissen bereit. In die Rückenlage kommen und Decke oder Kissen unter den unteren Rücken legen. Füße locker zu den Seiten fallen lassen, Arme über dem Kopf ausstrecken (Bild). Position einige Atemzüge halten und Bauch und Beckenboden lang ziehen, dann langsam lösen.