

# Beckenbodenübungen für den Mann

Diese Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse des Mannes ausgerichtet. Wir haben 6 Übungen für Sie zusammengestellt, mit denen Sie täglich Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren und stärken können.



## 1

- Setzen Sie sich aufrecht und breitbeinig auf einen Stuhl.
- Ihr Körpergewicht liegt dabei auf den Sitzbeinknochen und dem Schambein.
- Spannen Sie den Beckenboden für 3 Atemzüge an, danach für 6 Atemzüge entspannen.

WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNG INSGESAMT **9 MAL** MIT JEWEILS **3 DURCHGÄNGEN**, MIT 1 MINUTE PAUSE.

## 2

- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit vor einen Spiegel, Knie leicht gebeugt. Becken, Schultergürtel und Kopf bilden mit dem Rücken eine Linie.
- Atmen Sie mehrmals ein und aus. Spannen Sie beim Ausatmen Beckenboden und Bauch an. Der Hoden zieht sich dabei zum Bauchnabel. Halten Sie die Spannung für 7 x 7 Sekunden, danach 14 Sekunden entspannen.

MACHEN SIE **3 DURCHGÄNGE** MIT JE 1 MINUTE PAUSE.  
Diese Übung steigert die Erektionsfähigkeit und Ausdauer und dient der Kräftigung des Beckenbodens.

## 3

- Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße mehr als hüftbreit auseinander, das Gewicht auf beide Beine verteilt.
- Gehen Sie in die Hocke, Rücken gerade lassen und Beckenboden entspannen.
- Kommen Sie beim Ausatmen mit angespanntem Beckenboden wieder hoch.

WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNG **9 MAL** MIT JEWEILS **3 DURCHGÄNGEN**, MIT 1 MINUTE PAUSE.

## 4

- Legen Sie sich in die stabile Seitenlage. Tasten Sie die knöchernen Begrenzungen an Schambein, Sitzbeinknochen und Steißbein.
- Legen Sie Ihren Finger vor den Anus.
- Bewegen Sie nun den Anus nach vorn.

KONTROLLE: UNTER DEM AUFGELEGTEN FINGER SPÜREN SIE EIN LEICHTES VIBRIEREN. BEI GUTER BECKENBODEN-KRAFT SCHLIESST SICH DER ANUS UND DER HODEN BEWEGT SICH IN RICHTUNG BAUCHNABEL.

Diese Übung dient der Wahrnehmung des Beckenbodens.

## 5

- Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt.
- Legen Sie ein kleines Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.
- Atmen Sie mehrmals ein und aus, ziehen Sie dabei den Bauch beim Ausatmen ein und halten Sie die Spannung.
- Der Hoden bewegt sich in Richtung Bauchnabel.

HALTEN SIE DIE SPANNUNG FÜR **7 X 7 SEKUNDEN**, DANACH **14 SEKUNDEN ENTSPANNEN**. MACHEN SIE **3 DURCHGÄNGE** MIT JE 1 MINUTE PAUSE.

Diese Übung steigert die Erektionsfähigkeit und Ausdauer.

## 6

- Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt. Verschränken Sie die Hände im Nacken und schauen Sie zur Decke.
- Spannen Sie den Beckenboden mit weniger als halber Kraft an.
- Spannen Sie beim Ausatmen Bauch und Beckenboden an, halten Sie die Spannung 7 Sekunden.
- Ziehen Sie mit angehobenem Kopf erst den rechten Arm und das linke Knie an, anschließend den linken Arm und das rechte Knie.

WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNG FÜR JEDE SEITE **5 MAL**. MACHEN SIE **3 DURCHGÄNGE** MIT JE 1 MINUTE PAUSE.