

+ 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 BECKENBODENKRAFT 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.