

südwest



Nina Winkler

POWERTRAINING  
FÜR BAUCH &  
BECKENBODEN

15-30-60-Minuten-Training

NINA WINKLER

POWERTRAINING  
FÜR BAUCH UND  
BECKENBODEN

\*

südwest<sup>o</sup>  
EBOOKS



südwest



Nina Winkler

POWERTRAINING  
FÜR BAUCH &  
BECKENBODEN

15-30-60-Minuten-Training

# Inhaltsverzeichnis

## [Fit in time Power-Training für Bauch & Beckenboden](#)

### [Power aus der Mitte](#)

[Power-Basis mit Sexappeal](#)

[Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden](#)

[Power-Basis mit Sexappeal](#)

[Benita Cantieni - »Figur, Haltung und Beckenboden sind untrennbar miteinander verbunden!«](#)

[Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden - Ebenso wichtig wie das ...](#)

[Marion Jetter - »Genießer sind schlanker!«](#)

### [Fit durchs Leben](#)

[Trainieren - aber richtig!](#)

[Basic-Workout: 60 Minuten für einen straffen Bauch & stabilen Beckenboden](#)

[Trainieren - aber richtig!](#)

[Barbara Klein - »Nur wenn der Rücken fit und gesund ist, kann der Bauch flach ...](#)

[Basic-Workout: 60 Minuten für Bauch & Beckenboden](#)

### [Starke Mitte](#)

[Trainings-Push: 30 Minuten, die formen und in die Tiefe gehen](#)

[Haltung bewahren: 15 Minuten für einen gesunden Rücken und starke Bauchmuskeln](#)

[Trainings-Push: 30 Minuten, die formen und in die Tiefe gehen](#)

[Haltung bewahren: 15 Minuten für Rücken- und Bauchmuskeln](#)

*Service*  
*Register*  
*Copyright*



# **Fit in time Power-Training für Bauch & Beckenboden**

## **Ein Wort zuvor**

Einen flachen, schön definierten Bauch und eine straffe Körpermitte: welche Frau wünscht sich das nicht? Damit die Bauchmuskeln eine schöne Silhouette zeichnen, brauchen sie eine stabile, kraftvolle Basis – diese bilden ein trainierter Beckenboden und die quer verlaufende Bauchmuskulatur.

Sie zweifeln? Haben Sie vielleicht schon eine Zeitlang intensiv trainiert, und dennoch ist da ein kleiner Kugelbauch, der einfach nicht verschwinden will? Mein Vorschlag: Versuchen Sie es mit diesem Trainingsprogramm und schreiben Sie mir in ein paar Monaten, was passiert ist. Ich bin sicher, dass dieses Training jeden Bauch in eine straffe, schlanke Mitte verwandeln kann. Denn mit diesem Programm fordern Sie gezielt die innersten Muskelschichten und vor allem auch die Rückenmuskeln, die mit der Muskulatur in Bauch und Beckenboden zusammenarbeiten.

Zwei Benefits gibt's zum Training übrigens gratis dazu: Mehr Spaß in der Liebe und ein sicheres, gutes Körpergefühl. Wie viel Zeit Sie dafür investieren können, spielt bei einem gut aufgebauten Training keine Rolle, denn auch mit mehreren kurzen Trainingseinheiten pro Woche können Sie Ihren einmal erreichten Trainingszustand ganz easy halten. Ob 15, 30 oder 60 Minuten – es richtet sich nach Ihrem Zeitbudget, wie lange Sie trainieren! Und Ihr sportliches Engagement wird noch wirkungsvoller, wenn Sie beim Training einen ganz speziellen Zauberstab einsetzen, den Flexi-Bar.

Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen

Ihre

*Lina Wittke*

# Power aus der Mitte

## JUST IN TIME

Eine straffe, flache Mitte und ein trainierter, kräftiger Beckenboden sind die Grundlage für eine gute Haltung und eine schöne, gut proportionierte Figur. Das Erfolgsgeheimnis: die Muskulatur des Beckenbodens gezielt trainieren. Erfahren Sie, welche Rolle der Beckenboden in unserem Körper spielt und wie Sie seine kraftvolle Wirkung richtig nutzen können.

## Power-Basis mit Sexappeal

Der Beckenboden trägt alle Organe - ein schwacher Beckenboden ist daher oft eine Ursache für Schmerzen im Rücken oder Probleme mit der Blase. Doch nicht nur der gesundheitliche Aspekt ist immens: Ein trainierter Beckenboden sorgt auch für mehr Spaß beim Sex! Lesen Sie, wie Sie diese wichtige Muskelplatte optimal nutzen können.



## **Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden**

Was können Sie im Alltag für Bauch und Beckenboden tun? Dafür gehören Aktivität, Entspannung und Ernährung untrennbar zusammen. Wie Sie alles in Einklang bringen und dadurch auch den Bauch flacher zaubern, lesen Sie hier.



### **Power-Basis mit Sexappeal**

**Eine straffe, knackige Mitte sieht gut aus - aber sie bedeutet weit mehr als das: Wenn Ihr Bauch flach und muskulös ist, haben Sie wahrscheinlich auch keine Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbel.**

Ein weiteres Indiz für ein perfektes Zusammenspiel des Muskelteams in der Körpermitte: eine gute Haltung. Denn der Beckenbereich ist der Dreh- und Angelpunkt für die aufrechte Haltung. Stimmt die Beckenposition, kann sich die Wirbelsäule ideal aufrichten - und auch das Bauchtraining wird so noch effektiver.

Neben diesem »Körperwissen« gibt es zwei weitere Voraussetzungen für ein effektives Training: Zum einen ist es wichtig, dass verschiedene Sportarten sinnvoll miteinander verbunden werden – also beispielsweise eine ausgewogene Balance zwischen Muskeltraining und Ausdauersport. Zum anderen braucht Ihr Körper die regelmäßige Bewegung im Alltag, ausreichend Entspannungsphasen und eine vollwertige, gesunde Ernährung – kurz: einen ausgewogenen, gesunden Lifestyle (siehe ab Seite 19).

Leider sieht der Alltag für die meisten Menschen heute anders aus: Der Kopf ist voll, Termine und permanenter Zeitdruck überschatten den Tag, und sowohl Sport als auch Entspannung finden viel zu selten statt. Wenn Sie doch ab und an aufmerksam in sich hineinhören, spüren Sie die Auswirkungen dieses Lebens: Ob Schmerzen im Rücken, Verspannungen, Bandscheibenprobleme oder Gelenkbeschwerden – alle diese Anzeichen sind Folgen eines Alltags, der einfach unserer biologischen Bestimmung nicht entspricht. Unser Körper ist dafür gemacht, sich zu bewegen – und nicht dafür, die meiste Zeit regungslos am Schreibtisch zu sitzen, statt zu laufen. Wir sind nicht dafür geboren, permanent psychisch gestresst statt physisch herausgefordert zu werden. Kein Wunder also, dass man den meisten Menschen heute auch äußerlich ansieht, dass sie nicht körpergerecht leben. Aber das ist zu ändern!

## **Der Beckenboden – ein zauberhaftes Kraftzentrum**

Oft höre ich in meinen Kursen belustigtes Kichern, wenn der Beckenboden beim Workout an der Reihe ist. Viele Frauen denken an Inkontinenz oder Rückbildung nach einer Schwangerschaft. Dass es genau diese Muskelschicht im Körper ist, die den Rücken aufrichten hilft, für einen tollen Bauch und eine prima Haltung sorgt, gleichzeitig das

Sexleben intensiver und lustvoller werden lässt, ist weitgehend unbekannt.

Ist der Beckenboden stark und gesund, wird der Orgasmus intensiver, Sie erleben ungeahnte Höhepunkte - denn die neue Kraft aus dem Unterleib beschert Ihnen und Ihrem Partner ein wahres Feuerwerk der Empfindungen.

### **Lustspender & vitale Lebensquelle**

Vor allem für Frauen ist es wichtig, dass die dreiteilige Muskelplatte im Becken voll funktionsfähig ist. Die Übungen, mit denen der Beckenboden trainiert werden kann, sind vielseitig - und oft nicht als solche erkennbar: Wissen doch viele Frauen nicht, dass der Beckenboden aus verschiedenen Bereichen besteht, die mit unterschiedlichen Übungen angesprochen und dabei sowohl gestärkt als auch entspannt werden können.

Erleben Sie die Liebe ganz neu: Ein starker Beckenboden beschert Ihnen intensive Gefühle.



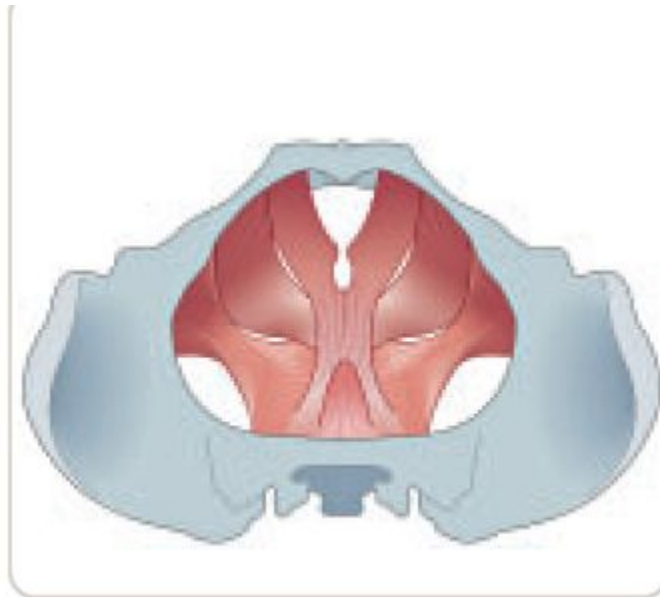
Erste Assoziation, wenn es um das Training dieser Partie geht, ist oft eine Übung, bei der durch das Anhalten des Urinstrahls der Beckenboden erspürt und gestärkt werden soll. Diese Bewegung aktiviert aber nur einen kleinen Bereich des Beckenbodens und noch dazu den, der oft ohnehin schon am besten trainiert ist. Davon abgesehen ist eine einzige Übung keinesfalls ausreichend, um diese Partie insgesamt nachhaltig zu kräftigen.

Neben der Kräftigung ist es außerdem ausgesprochen wichtig, den Beckenboden auch entspannen und loslassen zu können – nicht nur während einer Entbindung, sondern auch in Bezug auf Blasenprobleme oder beim Liebesspiel. Im Trainingsalltag ernte ich oft verwunderte Blicke, wenn ich im Zusammenhang mit Entspannung den Beckenboden

erwähne. Die häufigsten Ratschläge zum Beckenbodentraining sind schließlich »Fest anspannen« und »Intensiv trainieren«. Aber nur wenn die Muskeln im Beckenbereich sowohl kräftig als auch entspannbar sind, ist die Funktionsfähigkeit in vollem Maße gegeben. Das gilt genauso für die Bauchmuskulatur: Ist sie stets angespannt, kann das nicht nur die Haltung negativ beeinflussen, sondern auch Probleme mit der Wirbelsäule oder dem Beckenboden verursachen.

Die Trainingsprogramme in diesem Ratgeber haben deshalb immer zwei Ziele: Zum einen soll die Muskulatur gestärkt und aufgebaut werden. Zum anderen sollen die Dehn- und Stretchübungen am Schluss jedes Übungsprogramms die Muskeln in Bauch und Beckenboden relaxen. Lassen Sie deshalb bitte die Dehnübungen auf keinen Fall einfach aus, sondern schenken Sie ihnen genauso viel Aufmerksamkeit wie den Kraftübungen!

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten, die sich miteinander zu einer starken Muskelplatte vernetzen.



## **Schicht für Schicht - so funktioniert Ihre Basis-Station**

Bauchmuskeln und Beckenboden haben eine sehr enge Beziehung zueinander: Die Muskulatur in unserem Körperzentrum ist gut miteinander vernetzt, so dass sie auch am effektivsten trainiert wird, wenn die Übungsprogramme sie insgesamt ansprechen. Die innerste Schicht der Bauchmuskulatur bildet der quer verlaufende Bauchmuskel (musculus transversus abdominis), darüber verlaufen die schrägen Bauchmuskeln (musculus obliquus internus und externus abdominis). Darüber liegt die gerade Bauchmuskulatur, (musculus rectus abdominis), die - bei wenig Körperfett - als »Waschbrettbauch« sichtbar wird: Dabei sieht man die einzelnen Abschnitte der geraden Bauchmuskulatur.

Ganz unten im Beckenbereich, also unterhalb der gesamten Bauchmuskulatur, liegt der Beckenboden - ein verborgenes Talent in der Körpermitte: Er besteht aus einer etwa handtellergroßen Fläche aus Bindegewebe und drei Muskelschichten, die zwischen dem Schambein, den Sitzhöckern und dem Steißbein gitterartig miteinander vernetzt sind.

Ist diese Muskelplatte zu schwach, kann es zu den unterschiedlichsten Beschwerden und Erkrankungen kommen - etwa Blasenproblemen oder einer Gebärmuttersenkung. Mit einem gut trainierten Beckenboden beugen Sie diesen Risiken jedoch vor! Übrigens profitiert nebenbei auch der Rücken von einem starken Bauch-Beckenboden-Doppel. Er wird nämlich durch diese starken Gegenspieler intensiv entlastet, weshalb ein gutes Beckenbodentraining auch Beschwerden mit den Bandscheiben vorbeugt.

Fazit: Nur wenn der Beckenboden stark ist, können die Bauchmuskeln und letzten Endes auch der Rücken korrekt