

Beckenboden-Brücken-Übung für Männer

Diese Übung ist eine effektive Methode, um die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken und gleichzeitig die Gesässmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur zu aktivieren.

1. Legen Sie sich auf den Rücken auf eine weiche Unterlage, wie eine Gymnastikmatte, und beugen Sie die Knie, sodass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen. Ihre Arme sollten seitlich neben Ihrem Körper liegen, die Handflächen flach auf dem Boden. Alternativ können Sie die Hände ineinander verschränken und unter den Rücken platzieren (siehe Bild).
2. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße hüftbreit positioniert sind und Ihre Fersen sich in einer Linie mit Ihren Knien befinden.
3. Beginnen Sie die Übung, indem Sie Ihre Bauchmuskeln leicht anspannen, um Ihren unteren Rücken auf die Matte zu drücken. Dies stabilisiert Ihre Wirbelsäule.
4. Atmen Sie tief ein, und während Sie ausatmen, heben Sie Ihr Becken langsam vom Boden ab, indem Sie Ihre Gesässmuskeln zusammenziehen. Ihr Körper sollte von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bilden.
5. Halten Sie die obere Position der Brücke für 5 bis 10 Sekunden, während Sie die Spannung im Beckenboden spüren.
6. Senken Sie Ihr Becken langsam und kontrolliert wieder auf die Matte ab, während Sie weiterhin die Beckenbodenmuskulatur anspannen.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.

