

# Zwerchfellatmung

## 7 Atem Tipps um deinen Beckenboden zu entspannen

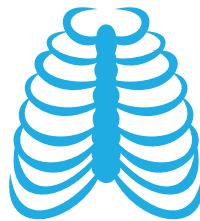
- ✓ Das Zwerchfell ist der größte Atemmuskel und schließt deinen Bauchraum nach oben ab.
- ✓ Ein wichtiger Bestandteil des Beckenbodentrainings ist es zu lernen, den Beckenboden bewusst zu entspannen.
- ✓ Ein überaktiver Beckenboden muss lernen locker zu lassen.
- ✓ Viele Menschen finden das Loslassen schwer.
- ✓ Konzentriere dich nicht auf die Entspannung, sondern auf das Machen.
- ✓ Wenn du Schmerzen oder Beschwerden hast, frage deine Beckenbodenphysiotherapeutin oder andere Expertinnen.

1 Entspanne dich



2

Lege deine Hände auf deinen Brustkorb



3

Entspanne deinen Kiefer und öffne deinen Mund



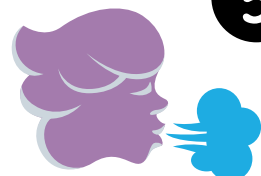
4

Atme durch die Nase ein  
- Rippen und Bauch werden weit  
- Beckenboden dehnt sich



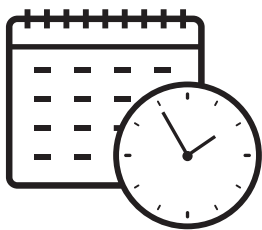
5

Atme durch den Mund aus  
- Rippen und Bauch sinken zurück  
- Beckenboden schwingt zurück



7

Übe 5-10 Minuten am Tag in verschiedenen Positionen



6

Übe langsam

