

7 EINFACHE TIPPS



UM DICH VOR
RÜCKENSCHMERZEN UND
INKONTINENZ ZU SCHÜTZEN

DIE BESTE INVESTITION: DEINE GESUNDHEIT

DU KENNST VERSPANNUNGEN UND
SCHMERZEN? DEIN BECKENBODEN IST NICHT
IMMER VERLÄSSLICH?
DEIN KÖRPER VERÄNDERT SICH?

“ Schon kleine Änderungen im Alltag können zu einer großen Verbesserung deines Körpergefühls und Wohlbefindens führen! Das stärkt das Selbstbewusstsein und hält unseren Körper energievoll und jung.

”

Schön, dass du dich mit deinem Körper auseinandersetzt. Zeit und Aufmerksamkeit für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind die besten Investitionen. Auf Dauer sparen sie Geld, Schmerzen, Zeit und Arzttermine.

Ich zeige dir, wie du ohne Zeitaufwand Fehlbelastungen reduzieren und dein Wohlfühl steigern kannst.

Hier die 7 Tipps, wie du deinen Alltag rücken- und beckenbodenfreundlich gestaltest.

01

ACHTE AUF DEINE KÖRPERHALTUNG

Nimm immer wieder ganz bewusst eine aufrechte Körperhaltung ein!

Die aufrechte Körperhaltung bringt sehr viele Vorteile mit sich.

Indem wir unseren Körper aufrichten, richten wir uns auch mental auf. Wir fühlen uns besser, selbstbewusster und strahlen dies auch aus.

Die aufrechte Körperhaltung holt uns aus der Fehlhaltung. Viel zu oft und viel zu lange verbringen wir die Zeit sitzend - häufig in einer gekrümmten Haltung. Diese belastet die Bandscheiben. Außerdem bringen wir dadurch unseren Bewegungsapparat in ein Ungleichgewicht. Das führt zu Bewegungseinschränkungen und Verspannungen.

Der Beckenboden wird durch eine gekrümmte Fehlhaltungen erhöhtem Druck ausgesetzt.

Deswegen: richte immer wieder deinen Körper auf!

02

HUSTEN UND NIESEN

Aktiviere beim Husten deinen Beckenboden!

Beim Husten oder Niesen entsteht ein enorm hoher Druck in unserem Körper.

Wenn der Beckenboden geschwächt ist, wir durch eine Vorbeuge den Bauchdruck noch mehr erhöhen, dann bekommt unser Beckenboden so viel Druck ab, dass er hin & wieder nicht standhalten kann.

Die reflektorische Funktion unseres Beckenbodens lässt dann aus.

Deswegen: bleibe beim Husten und Niesen mit deinem Körper in einer aufrechten Haltung. Dreh nur den Kopf zum Ellbogen und aktiviere deinen Beckenboden!

03

DEIN ARBEITSPLATZ

Richte deinen Arbeitsplatz ergonomisch ideal ein.

Um Fehlbelastungen für deinen Körper zu reduzieren, Sorge für einen ergonomisch ideal eingerichteten Arbeitsplatz!

Richte Arbeitsfläche, Monitor, Tastatur und Bürostuhl so ein, dass sie dich in deiner aufrechten Körperhaltung unterstützen.

TIPP für Laptop-User: besorge dir eine externe Tastatur/Maus und einen Laptop-Ständer!

Und: bewege dich so oft wie möglich! Mach "bewegte" Pausen, nütze Telefonate, um dabei eine Runde um den Häuserblock zu gehen und reduziere deine sitzenden Zeiten!

PS: Denk über einen Stehschreibtisch nach. Bei www.standsome.de gibt es praktische Aufsätze. Mit dem Code "meinpilates10" gibt es 10% Rabatt. (Affiliate)

04

HEBEN/TRAGEN

Hebe schwere Gegenstände mit aufrechtem Oberkörper aus der Kraft der Beine.

Schweres Heben belastet den Rücken, die Bandscheiben und den Beckenboden.

Vermeide schweres Heben. Hebe lieber öfter kleinere Lasten, als nur einmal eine sehr schwere.

Bitte um Hilfe, wenn es möglich ist.

Wenn du hebst, dann halte deinen Oberkörper aufrecht und aktiviere dabei deinen Beckenboden. Beim Tragen sollte das Gewicht so nah wie möglich an deinem Körper und so gleichmässig verteilt wie möglich sein.

05

AUFSTEHEN

Stehe über die Seitenlage auf.

Aus der Rückenlage stehst du am besten auf, indem du dich auf die Seitenlage rollst und dann aus dieser Position aufstehst.

Aber auch das Aufstehen und Hinsetzen auf einen Stuhl geht rücken- und beckenbodenfreundlich, indem du so nah wie möglich an die Stuhlkante rückst und mit aufrechtem Oberkörper deine Beine beugst und so ganz langsam und kontrolliert zum Sitzen kommst.

Das schont den Rücken, die Bandscheiben und stärkt sogar noch deine Beinmuskulatur!

06

TOILETTEN- VERHALTEN

Lass dir auf der Toilette Zeit!

Falsches Toilettenverhalten belastet den Beckenboden.

Lass den Harn einfach fließen und drücke nicht nach!

"Klein kommt von allein" ist ein Spruch meiner Hebamme, der sich eingepägt hat. Nimm auch du ihn zu Herzen, denn auf der Toilette können wir unserem Beckenboden viel Schaden zufügen.

Vermeide Pressen und Drücken. Wenn Verstopfung ein Thema ist, dann stelle deine Ernährung um. Runde deinen Rücken ein und schieb den Stuhl mit der Ausatmung aus dem Darm.

Wichtig: unbedingt den Atem fließen lassen.

07

ALLTAGSBEWEGUNG

Bau Bewegung in deinen Alltag ein.

Für unseren Körper ist es eine Qual, wenn er nicht bewegt wird und dauernder Fehlbelastung ausgesetzt ist.

Mit Mobilisierung, Dehnung und Bewegung können wir diese Belastungen ausgleichen.

Wenn du wenig Zeit zur Verfügung hast, dann klopfe deinen Alltag danach ab, wo du ohne Aufwand Bewegung einfügen kannst.

Nimm jede Treppe und mach Aufzüge und Rolltreppen zu deinen Feinden!

Geh ein Stück deines Arbeitsweges zu Fuss. Bau täglich ein paar Minuten Mobilisierung im Büro ein.

Kleine Bewegungseinheiten machen bereits einen großen Unterschied!

Bewege dich so oft und so häufig wie möglich!

MIT DIESEN KLEINEN ÄNDERUNGEN HOLST DU DEINEN KÖRPER AUS DER FEHLBELASTUNG.

VIELEN VON UNS IST GAR NICHT BEWUSST, WIE SEHR SIE TAGTÄGLICH IHREN KÖRPER BELASTEN.

“ Ich möchte dir helfen, dein Körpergefühl nachhaltig zu verbessern! ”

Ich bin Gerlinde Finsterer



Die größte Freude an meiner Berufung als Pilates Trainerin, Personal Trainerin und Coach ist die Beobachtung, wie einfach wir unser Körpergefühl verbessern können.

Und welche bereichernde Auswirkung Bewegung auf unsere Lebensqualität hat.

Meine Mission ist die aufrechte Körperhaltung und die Verbesserung des Körpergefühls mit einfacher und zeitsparender Alltagsfitness und Achtsamkeit uns und unserem Körper gegenüber.

Denn Alter ist keine Frage der Jahre, sondern wir jung wir uns halten.

Um beweglich, aktiv, energievoll, attraktiv und selbstbewusst zu bleiben.