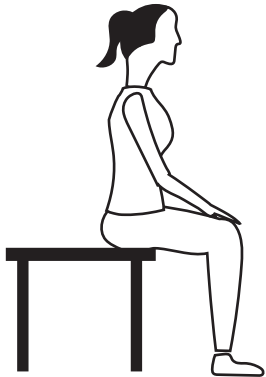


BECKENBODENTRAINING



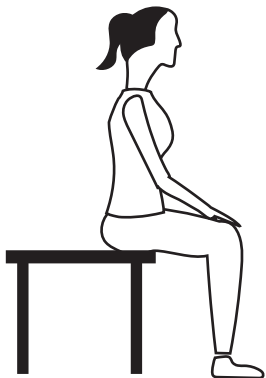
Wichtig: beim Anspannen des Beckenbodens ausatmen
während des Haltens ruhig weiteratmen
bei der Lockerung einatmen



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

Übung: Beckenboden anspannen und schrittweise immer mehr die Spannung nach oben in den Bauch ziehen 7-10 sek. halten 5x

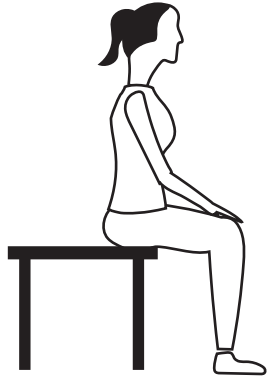
Hinweis: Scheide schließt sich und wird fester



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

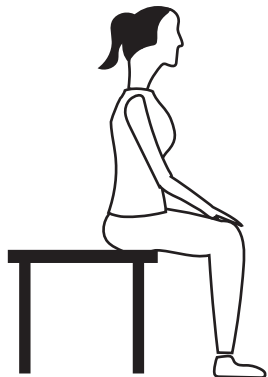
Übung: nur den Scheidenbereich anspannen 7-10 sek. halten 5x

Hinweis: Augen schließen und fühlen



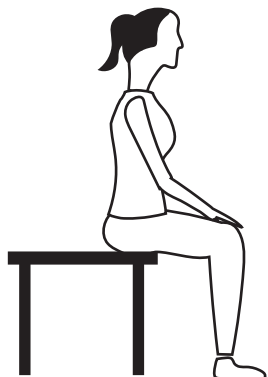
Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

Übung: nur Sitzbeinhöcker nach oben in den Bauch ziehen
7-10 sek. halten 5x



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

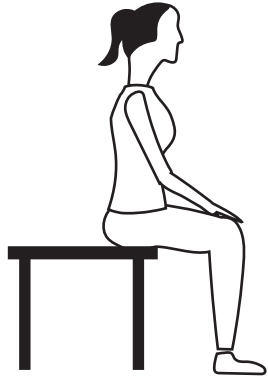
Übung: nur Afterbereich anspannen 7-10 sek. halten 5x



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

Übung: Aufstehen und sich wieder hinsetzen 10x

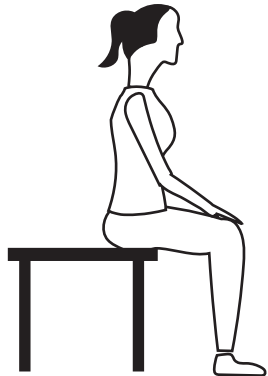
Hinweis: mit festem Beckenboden hinsetzen.
Das geht am besten, wenn ein Bein abgestützt etwas nach hinten gestellt wird



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

Übung: Fahrstuhl

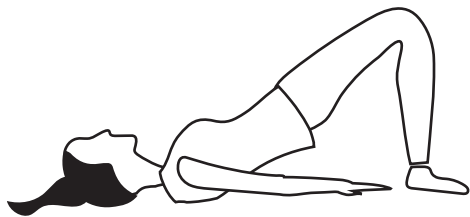
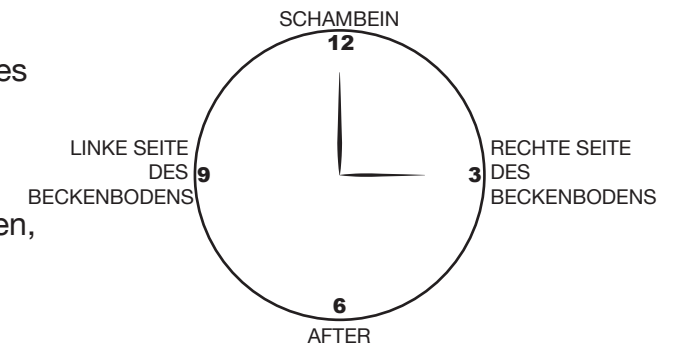
Hinweis: Beckenboden wäre ein Fahrstuhl.
Beim Einatmen schließen sich die Türen, jetzt fährt der Fahrstuhl mehrere Stockwerke hoch, während der Beckenboden immer weiter anspannt wird und dabei weiteratmen 5x



Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen am Rand des Stuhles

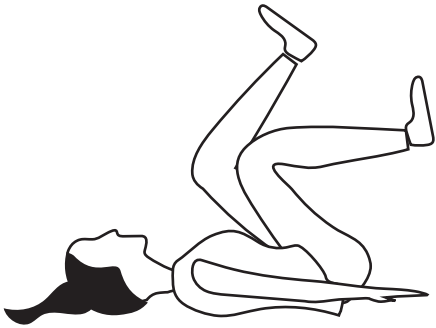
Übung: Uhr

Hinweis: auf 3, 6, 9, 12 Beckenboden anspannen,
dazwischen lockern



Ausgangsposition: Rückenlage, BB aufgestellt, FF genau unter den Knien stehen.

Übung: Beckenboden anspannen (ausatmen), Gesäß nach oben heben,
halten und senken 10x



Ausgangsposition: Rückenlage, AA seitlich am Körper

Übung: Fahrrad

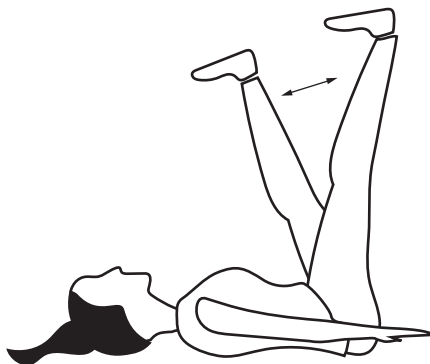
Hinweis: darauf achten, die Beine nicht nach unten fallen lassen 10x



Ausgangsposition: Rückenlage, AA seitlich am Körper, BB nach oben gestreckt

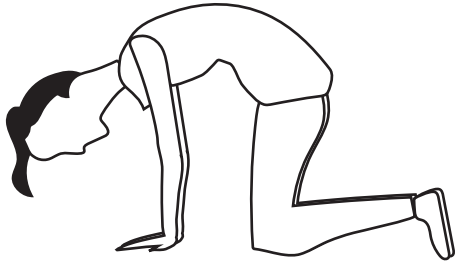
Übung: Beckenboden anspannen, BB nach unten und hoch 10x

Hinweis: Wirbelsäule am Boden lassen



Ausgangsposition: Rückenlage, AA seitlich am Körper, BB nach oben gestreckt

Übung: Beckenboden anspannen, BB öffnen und schließen 10x



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

Übung: Katzenbuckel

Hinweis: Beckenboden so stark wie möglich anspannen und einen runden Rücken machen.
Bauchnabel nach oben ziehen (ausatmen),
beim senken des Rückens (einatmen) 10x

