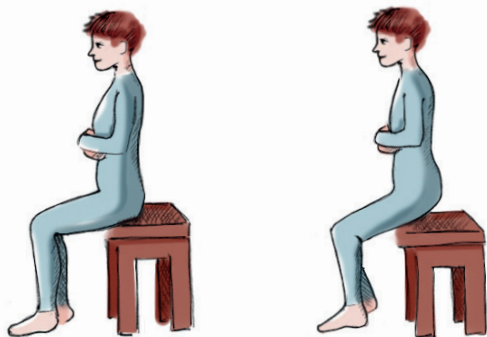


MEHR FREIHEIT DANK BECKENBODENTRAINING

Ein stabiler Beckenboden braucht regelmäßiges Training und kann vor Inkontinenz schützen. Wir stellen Ihnen drei Übungen vor, mit denen Sie Ihren Beckenboden im Liegen, Sitzen und Stehen stärken können und so für mehr Lebensqualität sorgen.

ÜBUNG 1



WIEDERHOLUNGEN: 10 - 20 | DURCHGÄNGE: 2 - 3

BECKENBODEN TRAINIEREN IM SITZEN

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls und stellen Sie die Füße schulterbreit auf den Boden. Klemmen Sie sich einen Übungsball oder ein kleines Kissen zwischen die Knie.

Heben Sie das Gesäß bei geradem Rücken fünf Zentimeter an und drücken Sie mit den Knien fest das Kissen oder den Ball zusammen. Verweilen Sie kurz in dieser Position und setzen Sie sich anschließend wieder.

ÜBUNG 2



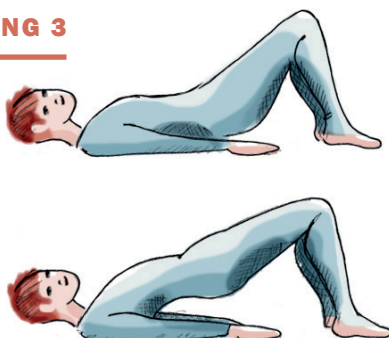
WIEDERHOLUNGEN: 10 - 20 | DURCHGÄNGE: 2 - 3

BECKENBODEN TRAINIEREN IM STEHEN

Stellen Sie sich hin und positionieren Sie die Füße schulterbreit. Lehen Sie die Hand an die Hüften und beugen Sie die Knie leicht.

Strecken Sie abwechselnd das Gesäß nach hinten und schieben Sie den Unterleib nach vorne. Dabei kneifen Sie die Pobacken zusammen.

ÜBUNG 3



WIEDERHOLUNGEN: 10 - 20 | DURCHGÄNGE: 2 - 3

BECKENBODEN TRAINIEREN IM LIEGEN

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme neben Ihren Körper. Stellen Sie die Füße auf und winkeln Sie die Knie an. Heben und senken Sie langsam das Becken.