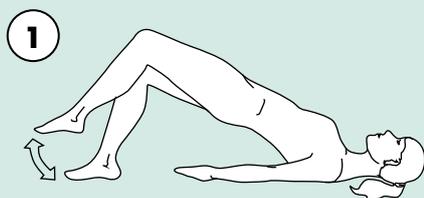


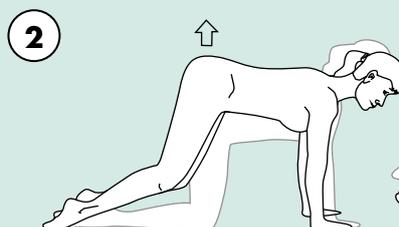
## Übungsprogramm zur Kräftigung des Beckenbodens

Unsere Beckenbodenmuskulatur lässt sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs. Wir können sie anspannen und danach wieder lockern. Je häufiger Sie die Übungen durchführen, desto schneller gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre Blase zurück. Bauen Sie die Gymnastik in Ihren Tagesablauf ein, je nach persönlicher Vorliebe morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen. Auch zwischendurch können Sie immer mal wieder etwas für Ihren Beckenboden tun, indem Sie die Muskeln beim Sitzen in der Bahn oder im Büro fünfmal hintereinander anspannen und wieder lockern. Oder Sie unterbrechen beim Wasserlassen mehrmals den Urinstrahl. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und vor allem viel Erfolg!



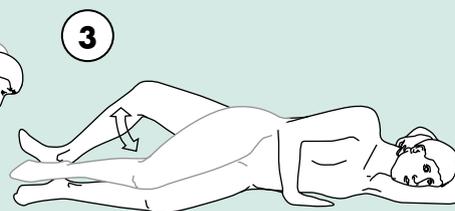
**Grundstellung:** - Rückenlage. Stellen Sie die Beine schulterbreit auf, heben Sie den Po so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Anspannung der Bauch- und Rückenmuskeln - das Gewicht ruht auf den Schulterblättern.

**Bewegungsablauf:** - Heben Sie die Füße viermal im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden. Das Becken bleibt waagrecht, 3 x 4 Wiederholungen



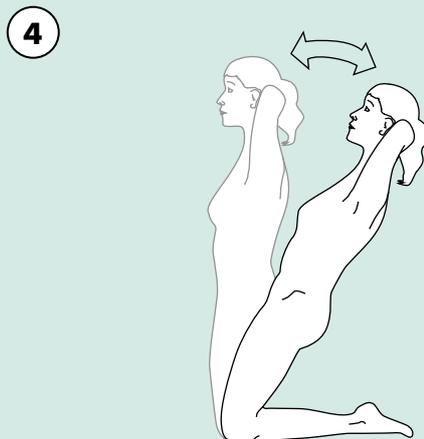
**Grundstellung:** - Knien Sie sich hin. Dabei stützen Sie sich auf Ihre Arme und strecken die Füße nach hinten aus.

**Bewegungsablauf:** - Heben Sie die Knie langsam vom Boden ab und atmen dabei aus. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie die Spannung einen Moment und senken Sie dann die Knie wieder ab, 3 x 5 Wiederholungen



**Grundstellung:** - Seitenlage, der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere ist vor der Brust aufgestellt, die Füße liegen aufeinander.

**Bewegungsablauf:** - Drücken Sie nun die Fersen fest aufeinander und spreizen Sie das obere Knie. Dabei atmen Sie aus, halten die Position einen Moment und schließen die Knie beim Einatmen wieder, 3 x 5 Wiederholungen



**Grundstellung:** - Richten Sie sich in den Kniestand auf. Falten Sie die Hände locker im Nacken zusammen.

**Bewegungsablauf:** - Spannen Sie den Oberkörper an und neigen Sie sich beim Ausatmen leicht nach hinten. Po und Rücken bilden eine Linie, 3 x 5 Wiederholungen

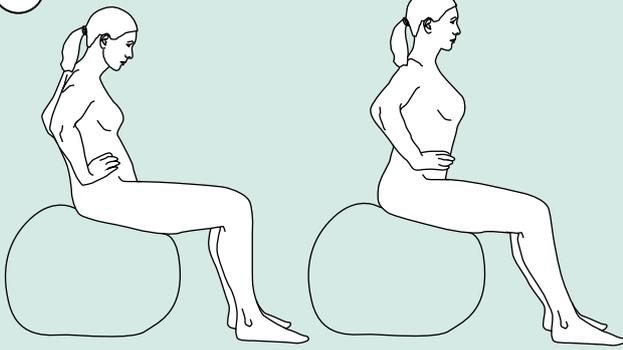


**Grundstellung:** - aufrechte Sitzhaltung mit leicht gespreizten Beinen auf einem Stuhl.

**Bewegungsablauf:** - rechtes Knie mit beiden Händen umfassen und leicht an den Körper heran ziehen, Stellung einige Sekunden halten, Knie plötzlich los lassen, beide Arme empor recken. Danach Übung mit dem linken Knie durchführen, je 5 Wiederholungen

#### 4 Beckenbewegung

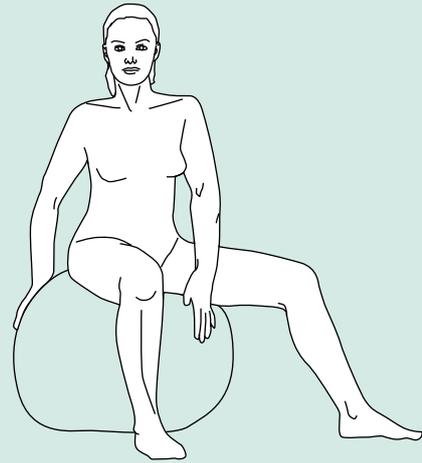
a



**Grundstellung:** - aufrechte Sitzhaltung mit leicht gespreizten Beinen auf einem Pezziball

**Bewegungsablauf:** - Versuchen Sie nun den Pezziball nach vorne und nach hinten zu rollen. Hierbei wird die Wirbelsäule gekrümmt und aufgerichtet. Die Bewegung wird vom Becken gesteuert, der Oberkörper bleibt möglichst fixiert (= Becken kippen/- aufrichten).

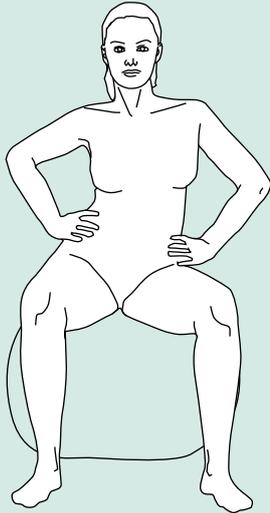
b



**Grundstellung:** - siehe 4a

**Bewegungsablauf:** - Nehmen Sie eine Hand nach vorne, die andere nach hinten auf den Ball und halten diesen fest. Spannen Sie abwechselnd in Beckenkipfung/-aufrichtung (siehe 3a) gegen den Widerstand.

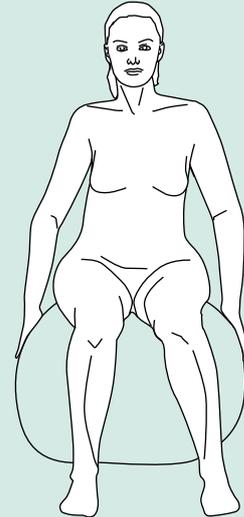
c



**Grundstellung:** - siehe 4a

**Bewegungsablauf:** - Rollen Sie mit Ihrem Becken den Pezziball nach rechts und links, indem Sie aus der Wirbelsäule bewegen.

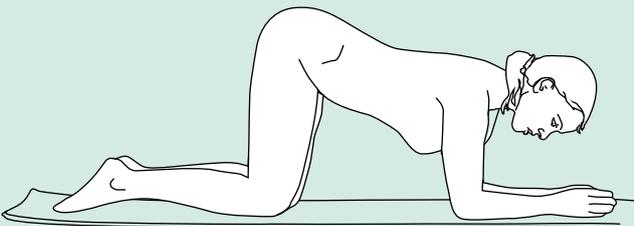
d



**Grundstellung:** - siehe 4a

**Bewegungsablauf:** - Nehmen Sie die Hände rechts und links an den Pezziball und fixieren den Ball. Spannen Sie wieder gegen den Widerstand der Hände in beide Richtungen (siehe 4c).

4



**Grundstellung:** - Knie-Ellenbogen-Lage

**Bewegungsablauf:** - Stellen Sie sich vor, Ihr Steißbein ist ein Pinsel. Hinter Ihnen befindet sich eine Leinwand, auf der Sie vertikale (Becken kippen und -aufrichten) und horizontale (Becken rechts/links) Linien malen.

Anschließend malen Sie liegende Achten auf die Leinwand.