

Empfehlung

- 3x täglich/ 15 Min.
- während den Übungen nie die Luft anhalten, sondern ruhig weiteratmen
- Spannung langsam aufbauen → 8 Sek. halten → langsam wieder lösen
- jede Übung mehrmals wiederholen, zwischendurch kurz Pause machen

RÜCKENLAGE MIT AUSGESTRECKTEN BEINEN

1. Fußspitzen hochziehen → Knie durchdrücken → Po zusammenkneifen → Bauch anspannen (Rücken auf die Unterlage drücken) → Beckenboden anspannen (Stuhl und Urin anhalten)
2. Beine leicht gespreizt → Füße nach innen drehen → dann wie 1.
3. Füße überkreuzen → fest gegeneinander drücken → dann wie 1.

RÜCKENLAGE MIT ANGESTELLTEN BEINEN

1. Füße hüftbreit auseinander stellen → Fersen in die Unterlage stemmen → Knie gegeneinander drücken → Po zusammenkneifen → Bauch anspannen → Beckenboden anspannen (Stuhl und Urin anhalten)
2. wie 1. → zusätzlich Gesäß anheben
3. Beine dicht zusammen → Knie zusammen drücken → Bauch/ Po/ Beckenboden anspannen → Beine nach rechts absenken und wieder hoch holen – dann nach links – immer abwechselnd

SITZ (auf einem festen Stuhl– Füße stehen fest auf– Oberkörper ist aufgerichtet)

1. halten sie ihre Faust zwischen die Knie (evtl. Kissen) → jetzt Fußspitzen hoch ziehen → Fersen in den Boden stemmen → Knie zusammendrücken → Po zusammen kneifen → Bauch anspannen → Stuhl und Urin anhalten

STAND (Beine überkreuzen)

1. Beine aneinander drücken → Po zusammen kneifen → Bauch anspannen → Stuhl und Urin einhalten

TIPP Wenn sie kein Gefühl für den Beckenboden haben, versuchen sie beim „Wasser lassen“ den Urinstrahl kurz zu unterbrechen.
KEINE ÜBUNG!!