

Beckenbodentraining

1. Übung

Legen Sie sich bequem auf den Rücken.

Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade ein Zäpfchen bekommen.

Das Zäpfchen 5-8 Sekunden bewusst im After (Schließmuskel) halten.

Den Atem ruhig fließen lassen.

5x wiederholen.

2. Übung

Stellen Sie sich vor, Sie liegen (oder sitzen) auf 10 Kirschkernen.

Versuchen Sie ein Kirschkern nach dem anderen mit dem After
(Schließmuskel) hochzuziehen.

Ruhig weiter atmen.

10x wiederholen.

3. Übung

Stellen Sie die Beine an.

Die Hände können auf dem Bauch liegen.

Atmen Sie durch die Nase ein, durch den Mund aus. Beim Ausatmen

spannen Sie die Gesäßmuskulatur und gleichzeitig die Schließmuskulatur
an.

5x wiederholen.