

Beckenboden Übungen

Übung 1:

Die Beine sind angestellt,
Einatmung: Bauchdecke hebt sich,
Ausatmung: Bauchdecke sinkt.

Mit der Ausatmung wird der After angehoben
und in den Körper hineingezogen,
die Scheide zusammengeschnürt, bzw. der
Penis angehoben,

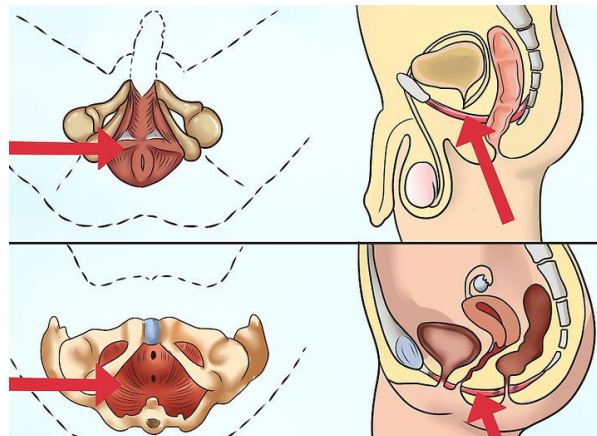
der Beckenboden wird „in den Bauchraum“
eingezogen.

Beanspruchen sie dabei keine andere Muskulatur, vor allem nicht die Gesäßmuskulatur !
Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Wiederholen sie das Anspannen 10 Mal hintereinander und halten Sie die Spannung für 5 Sekunden.

Das ganze sollte 3 Mal am Tag durchgeführt werden.

Sie können die Übung auch machen, während Sie zum Beispiel an einer roten Ampel stehen oder im Wartezimmer des Arztes warten.



Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken,
die Beine sind angestellt,
sie heben Ihr Gesäß wie zu einer Brücke.

Währenddessen ziehen sie die Scheide in das
Innere des Körpers bzw. heben den Penis an.

Sie halten diese Position für 5 Sekunden.
Danach legen Sie sich wieder auf den Rücken
und ruhen für 5 Sekunden.

Wiederholen sie das Anheben 10 Mal hintereinander und halten Sie die Spannung für 5 Sekunden.
Das Ganze sollte 3 Mal am Tag durchgeführt werden.
Achten Sie darauf, nicht in das Hohlkreuz zu kommen!

