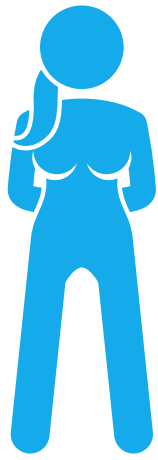


Beckenboden trainieren

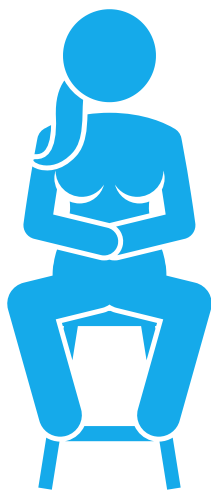
Übungen für Frauen



Aprikosen

Ort: überall

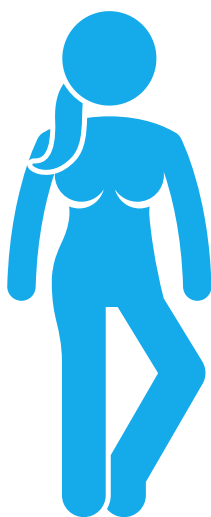
- Mit Beckenboden tun als, ob Aprikose gehalten werden müsste
- 30 Sek.
- Von außen keine Bewegung des Körpers ersichtlich



Schließmuskulatur

Ort: Stuhl

- Leicht geöffnete Beine; Vorstellung: unter Steißbein Kirschkernkissen
- Darmschließmuskel anspannen; Vorstellung: einzelne Kirschkerne ansaugen
- Muskulatur entspannen; 5 Wiederholungen



Lied pfeifen

Ort: zu Hause

- Aufrecht stehen; leicht spreizte Beine, leicht gebeugte Knie
- Abwechselnd Fersen anheben
- Lied pfeifen
- Dauer: 30 - 40 Sek.