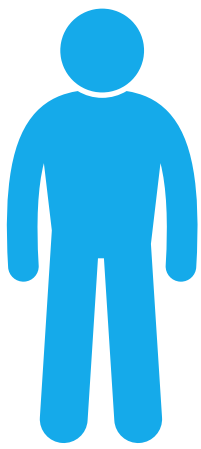


Beckenboden trainieren

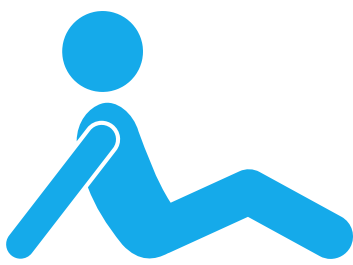
Übungen für Männer



Muskulatur finden

Ort: Vor dem Spiegel

- Übung Urin aufhalten
- Entspannung der Muskulatur
- 5-10 Wiederholungen



Das Brett

Ort: Boden

- Hinsetzen: Gerader Rücken; ausgestreckte Beine; Hände schulterbreit hinter Gesäß
- Einatmen, Beckenboden anspannen, Po heben
- Einige Sek. halten; wiederholen



Lendenwirbelübungen

Zusatz: Kleines Gewicht (z.B. Wasserfl.)

- Gerader Stand; herunterhängender, rechter Arm hält Gewicht
- Auf linkem Bein stehen, rechtes Bein nach vorn strecken, rechten Arm mit Gewicht Richtung Boden führen
- 5 Wiederholungen; andere Seite