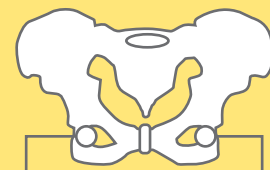


Beckenboden- übungen

Trainieren aber richtig!

Die sogenannte „Hunderter-Übung“ ist eine anspruchsvolle und intensive Trainingsmethode, die über einen Zeitraum von 30 Tagen täglich 100-mal durchgeführt wird.

Tonus und Funktion der Beckenbodenmuskulatur werden damit verbessert.



Sitzbeinhöcker

1



Sitzbeinhöcker ertasten

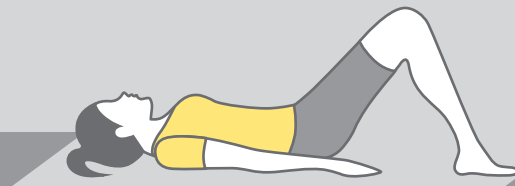
Falls Sie nicht wissen, wo Ihre Sitzbeinhöcker sind, setzen Sie sich auf Ihre Hände.

Die Sitzbeinhöcker können Sie nun als Knochenpunkte tasten.

Setzen Sie sich in eine aufrechte Sitzposition, Hüfte und Knie jeweils im 90°-Winkel gebeugt, die Fersen leicht gegen den Boden gestemmt.

Spannen Sie den Bauch an - atmen Sie dafür in den Bauch ein und versuchen Sie, diesen Richtung Brustbein zu fixieren.

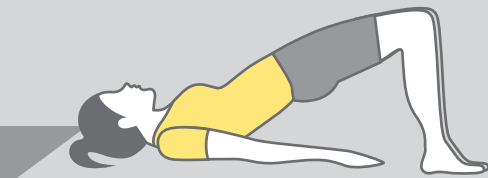
2



Versuchen Sie nun, die beiden Sitzbeinhöcker zueinander zu ziehen.

Die Sitzposition darf sich dabei nicht ändern.

3



Lassen sie die Anspannung im Beckenboden nun los.

Wiederholen sie Anspannung und Entspannung hundertmal.