


Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

als druckfähige Grafiken bitte anfordern bei behrbohm@deutsche-seniorenliga.de

Brücke



- 1 Knien Sie sich auf den Boden (Vierfüßlerstand)
- 2 Stützen Sie sich auf Ihre Arme und strecken die Füße nach hinten aus. Jetzt heben Sie die Knie langsam vom Boden ab und atmen dabei aus. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie die Spannung einen Moment und senken Sie dann die Knie wieder ab.

3 bis 5 Wiederholungen

© Deutsche Seniorenliga e.V.; www.dsl-blassenschwaebe.de; Illustration: Katharina Heidman

Po anheben



- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Heben Sie den Po so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Bei dieser Bewegung werden auch Bauch- und Rückenmuskeln beansprucht. Das Gewicht ruht auf den Schulterblättern.
- 2 Heben Sie die Füße nun viermal im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden. Achten Sie darauf, das Becken waagrecht zu halten.

3 bis 4 Wiederholungen

© Deutsche Seniorenliga e.V.; www.dsl-blassenschwaebe.de; Illustration: Katharina Heidman

Seitenlage



- 1 Legen Sie sich auf die Seite, der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere ist vor der Brust aufgestellt, die Füße liegen aufeinander.
- 2 Drücken Sie nun die Fersen fest aufeinander und spreizen Sie das obere Knie. Dabei atmen Sie aus, halten die Position einen Moment und schließen die Knie beim Einatmen wieder.

3 bis 5 Wiederholungen

© Deutsche Seniorenliga e.V.; www.dsl-blassenschwaebe.de; Illustration: Katharina Heidman

Oberkörper nach hinten absenken

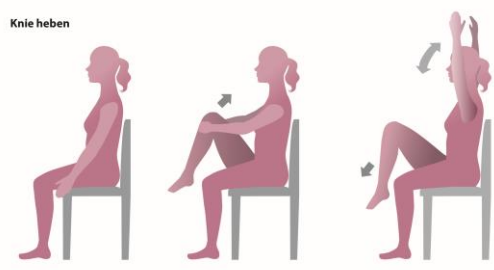


- 1 Richten Sie sich in den Kniestand auf. Falten Sie die Hände locker im Nacken zusammen.
- 2 Spannen Sie nun den Oberkörper an und neigen Sie sich beim Ausatmen leicht nach hinten. Po und Rücken bilden weiterhin eine Linie.

3 bis 4 Wiederholungen

© Deutsche Seniorenliga e.V.; www.dsl-blassenschwaebe.de; Illustration: Katharina Heidman

Knie heben



- 1 Setzen Sie sich aufrecht und mit leicht gespreizten Beinen auf einen Stuhl.
- 2 Umfassen Sie Ihr rechtes Knie mit beiden Händen, ziehen Sie es leicht an den Körper heran und halten Sie diese Stellung für einige Sekunden.
- 3 Lassen Sie das Knie plötzlich los und recken beide Arme empor.

Führen Sie anschließend die Übung mit dem linken Knie durch.

Bei jedem Knie 5 Wiederholungen

© Deutsche Seniorenliga e.V.; www.dsl-blassenschwaebe.de; Illustration: Katharina Heidman

Pressekontakt