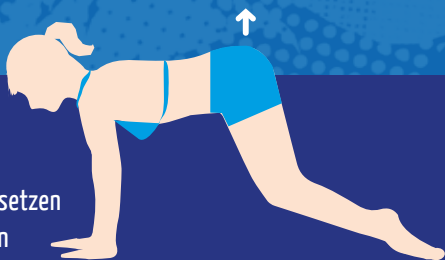




Elektromedizin

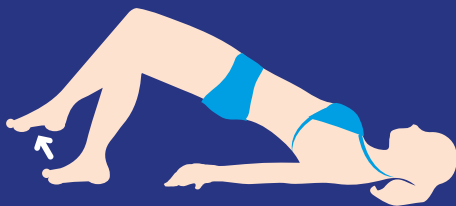
Konsequent gegen Inkontinenz

Beckenboden- Training



Vierfußstand

- Knie schulterbreit aufsetzen
- Auf Ihre Hände stützen
- Füße nach hinten ausstrecken
- Knie langsam vom Boden abheben – dabei ausatmen
- **Rücken gerade halten!**
- Spannung einen Moment anhalten
- Danach Knie wieder absenken



Schulterstand

- Auf den Rücken legen
- Beine schulterbreit aufstellen
- Po anheben – Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie
- Bauch- und Rückenmuskeln sind zu spüren
- Auf den Schulterblättern liegt Ihr Gewicht
- Füße 4 x im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden anheben
- **Wichtig: Becken waagrecht halten!**



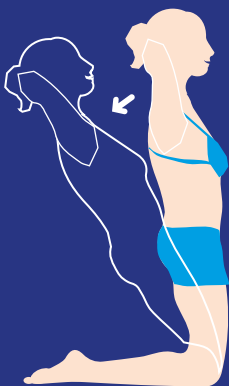
Elektromedizin

Konsequent gegen Inkontinenz

Üben Sie täglich 15 Minuten und profitieren Sie spürbar!

Büro-Sitz

- Mit leicht gespreizten Beinen auf den Stuhl setzen
- Rechtes Knie mit beiden Händen umfassen
- leicht an den Körper heranziehen
- **Diese Stellung für einige Sekunden halten!**
- Knie plötzlich loslassen – gleichzeitig beide Arme empor recken
- Die gleiche Übung mit dem linken Knie ausführen



Pendel

- In den Kniestand aufrichten
- Hände locker im Nacken zusammenfalten
- Oberkörper anspannen
- Beim Ausatmen leicht nach hinten neigen
- **Rücken und Po bleiben immer in einer Linie!**

Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Lantzberg, Illustrationen: gestalterei.net

