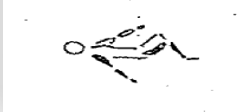


Übung 1 und 2



Rückenlage, Beine angewinkelt (Füße etwas auseinander):

1. Beckenboden anspannen (wie wenn man den Urin zurückhalten möchte) und langsam wieder entspannen.
2. Genital- und Beckenbodenmuskulatur einziehen, Gesäß spannen und abheben – ca. 3 Sekunden anspannen – langsam senken und entspannen.

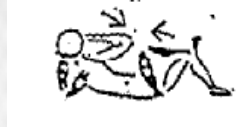
Übung 3



Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme neben dem Körper:

Rechte Hand zum linken Knie, Kopf und Oberkörper leicht anheben – zurück – linke Hand zum rechten Knie – abwechseln.

Übung 4



Rückenlage, Hände hinter dem Kopf verschränkt, Knie angewinkelt:

Beckenbodenmuskulatur einziehen, rechten Ellbogen und linkes Knie abheben und zusammenführen, Kopf mitheben. Danach wechseln – linker Ellbogen und rechtes Knie.

Übung 5



Rückenlage, Knie angewinkelt und Arme gestreckt etwas seitlich:

Abwechselnd beide Knie zusammen nach rechts oder links legen, beim Hochkommen der Knie die Bauchdecke einziehen, Gesäß spannen und die Knie zusammenpressen; wenn die Knie aufgestellt sind, entspannen.

Übung 6



Rückenlage, Knie angewinkelt, Arme gestreckt:

Beckenbodenmuskulatur einziehen. Dabei Kopf und beide Schultern etwas abheben und mit den Händen zu den Knien ziehen, ohne die Spannung zu verlieren.

Übung 7



Rückenlage, Beine angezogen:

Beckenboden einziehen, Gesäß und Bauchmuskeln anspannen, Gesäß vom Boden abheben – Spannung ca. 6 Sekunden halten – langsam wieder senken und entspannen.

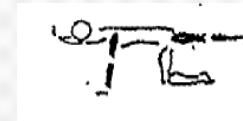
Übung 8



Rückenlage, Beine gestreckt:

Ein Bein gebogen hochziehen – in der Luft strecken – langsam senken – dasselbe mit dem anderen Bein – abwechselnd.

Übung 9



Vierfüßlerstand:

Bauchmuskeln anspannen und Kreuz nach oben drücken, damit der Rücken gerade wird – rechtes Bein und linken Arm strecken, immer bei geradem Rücken – wieder zurück – wechseln, linkes Bein und rechten Arm strecken.

Übung 10



Vierfüßlerstand:

Gesäß und Bauchmuskeln anspannen – Kreuz nach oben drücken (Katzenbuckel) – verharren – langsam wieder lösen.

Übung 11



Rückenlage, Knie hochgehoben, Füße weg vom Boden:

Kreuz herunterdrücken und Gesäß anspannen, wie wenn man das Knie Richtung Decke stoßen würde.

Übung 12



Rückenlage, Knie hochgehoben:

Abwechslungsweise mit einem Fuß Boden berühren, ohne das Kreuz vom Boden zu lösen.

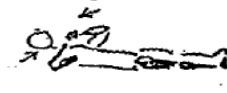
Übung 13



Rückenlage, Knie hochgehoben:

Abwechslungsweise oder miteinander die Beine zur Decke strecken.

Übung 14



Übung zur Stärkung der Brustmuskulatur:

Rückenlage, Beine gestreckt. Hände gegeneinander und Finger ineinander vor das Gesicht:
Handflächen mit kleinen, kraftvollen Stößen gegeneinander pressen – ca. 4 Sekunden verharren – langsam entspannen.

http://www.barmenia-mediline.de/gesund_leben/82.asp

SÜDTIROLER SANITÄTSBETRIEB
AZIENDA SANITARIA DELL'ALTO ADIGE
AZIENDA SANITERA DE SUDTIROL

Gesundheitsbezirk Bruneck
Comprensorio Sanitario di Brunico

Abteilung Gynäkologie Geburtshilfe
Zentrum für Reproduktionsmedizin und
Kryokonservierung der Gameten

Reparto Ginecologia Ostetricia
Centro di medicina della riproduzione umana e
crioconservazione gameti

INFORMATIONSBROSCHÜRE

Gymnastik zur Stärkung der Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur



ABTEILUNG | REPARTO
Gynäkologie | Ginecologia
Geburtshilfe | Ostetricia