

- › **Bevor Sie beginnen:** Blase entleeren
- › **Schaffen Sie sich eine ruhige und angenehme Umgebung**, evtl. mit ruhiger Musik.
- › **Tragen Sie keine einengende Kleidung.**
- › **Benutzen Sie eine weiche Unterlage.**
- › **Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, entspannen Sie sich.** Diese Minuten gehören Ihnen.
- › **Legen Sie nach 10 Spannungen eine Pause ein**, in der Sie Mobilisierungs- und Atemübungen durchführen, um einer Überlastung Ihres Beckenbodens vorzubeugen.
- › **Machen Sie nur Übungen, die Ihnen keine Schmerzen oder andere Beschwerden bereiten.**
- › **Die Dauer und Intensität der Übungen hängen von Ihrem Trainingszustand ab**, sollten jedoch zwischen 60 bis 120 Anspannungen am Tag liegen.

### DIESE SETZEN SICH ZUSAMMEN AUS:

- 1** Anspannen des Beckenbodens **im Atemrhythmus** mit Ihrer „Wohlfühlspannung“

(entspricht ca. 50-70% der möglichen Maximalspannung)

**AUSATMEN** = **ANSPANNEN**

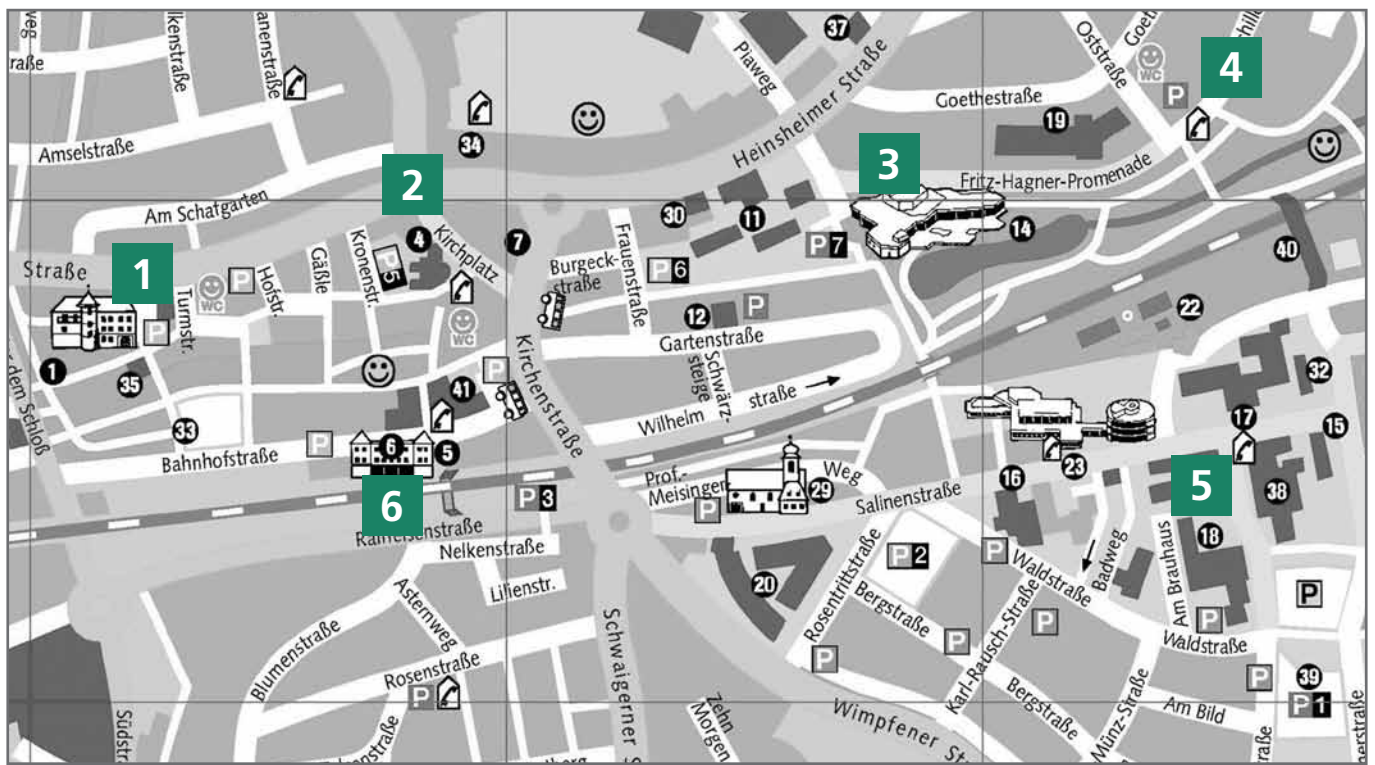
**EINATMEN** = **ENTSPANNEN**

- 2** **Ausdauertraining** = Anspannen mit „Wohlfühlspannung“ (50-70%) für bis zu **10 Sek.**, dabei weiteratmen

- 3** **Krafttraining / Schnellkraft** = Anspannen mit maximaler Kraft (100%) für **1-2 Sek.**, weiteratmen

- › **Zur Wahrnehmungsschulung des Beckenbodens ist es wichtig, „Blinzelübungen“** (minimale Spannungen) durchzuführen. Diese sollen zusätzlich durchgeführt werden.
- › **Übungsbeispiele für das Heimübungsprogramm lernen Sie in der Gruppengymnastik kennen.**
- › **ACHTUNG:** Nie die Luft anhalten (keine Pressatmung).

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Therapeutenteam.



- 1** Schlosscafe
- 2** Rathaus
- 3** Kurhaus
- 4** Parkcafe
- 5** Brauerei-Hotel-Gasthof Häffner-Bräu
- 6** Öffentliche WC-Anlage (kostenpflichtig 50 Cent)