













Regelmäßiges Beckenbodentraining für jeden Tag

	Zu Beginn 	Mit etwas Übung 	Fortgeschrittene 
Zum Aufwärmen: Becken kippen*	5 – 10 Mal	15 Mal	15 Mal
Beckenboden- anspannung**	1 – 2 Mal	3 – 4 Mal	3 – 4 Mal in 2 – 3 Serien
Anspannungen	10	10 – 15	15 – 20 Maximum 90/Tag
• Anspannungsphase: Langsamer Spannungsaufbau	 3 Sekunden	 5 – 10 Sekunden	 5 – 10 Sekunden
• Haltephase	 3 Sekunden	 3 – 5 Sekunden	 3 – 5 Sekunden
• Entspannungsphase	 10 – 20 Sekunden	 10 – 20 Sekunden	 10 – 20 Sekunden

* entspricht Übung 3 im Video ** entspricht Übung 4 im Video

Mögliche Körperpositionen:



Die Auswahl der Körperpositionen für das Training sollte sich an Ihrem Inkontinenzstatus bzw. Ihrem Übungsstatus orientieren. Führen Sie zu Beginn oder bei einer „hohen Inkontinenzrate“ die Übungen eher im Liegen durch. Mit zunehmender Übung und Verbesserung können Sie im Sitzen oder im Stehen trainieren.