

Kraftvoll durchs Leben
mit einem starken Beckenboden

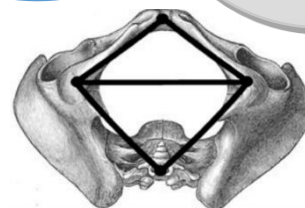


*Bildquelle: <https://bm-balance.at/>






Ab 10.10.2022
starten wieder
Rückbildungskurse
nach der Geburt in
der **physiopraxis**

Vorschau
nächste Ausgabe:
Lungenexpertin
Johanna Schmidl
mit Atemübungen



Becken von unten*

Alltagstipps von Beckenbodenexpertin Sandra Pölzer für JederMANN und JederFRAU

|  WC Regeln |  „Bewegung macht dein Becken glücklich!“ |  Beckenraute |
|---|---|---|
| entspannen... und fließen lassen ;-) | Becken kippen, kreisen, liegende Acht beschreiben, ... | 4 Punkte der Beckenraute: Schambein, Steißbein, 2x Sitzbein |
| kein Pressen und Drücken! | Positionen variieren! | Beckenboden bewusst spüren |
| -danach Beckenboden für etwa 3-5 Sek. kräftig anspannen | z.B. am Gymnastikball oder in Rückenlage mit aufgestellten Beinen | - 5 Sek. zwischen den Punkten anspannen – 10 Sek. locker lassen |
| → bei jedem WC-Gang | → Übungen für zwischendurch | → optimal: mind. 10x täglich |

Das ganze Angebot des KÖRPERZEIT- Teams findet ihr online unter <https://koerperzeit.mitterbauer.co.at/>

