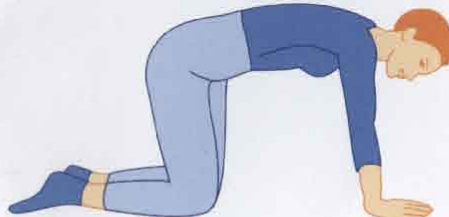


# Rückbildungsgymnastik

Die Rückbildungsgymnastik unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und die Straffung der Bauchmuskulatur. Die Beckenbodengymnastik verhindert bei längerer Durchführung einen unwillkürlichen Harnrang in späteren Jahren. **Die Übungen sollten 20 x wiederholt werden.**



1. Rückenlage: Im Wechsel Hohlkeuz und Lockerlassen
2. Lassen Sie das Becken und die Wirbelsäule im Vierfüßlerstand kreisen
3. Beine in Rückenlage (ausgebreitete Arme) anziehen und beide Knie in beide Richtungen abwechseln fallenlassen. Dabei ausatmen.
4. Beckenbodenmuskulatur anspannen (entspricht dem vorzeitigen Anhalten des Urinstrahls) und locker lassen.

