



# BECKENBODENFREUNDLICHES ALLTAGSVERHALTEN

Für mehr Entspannung, Kraft und  
Schutz im Alltag!

## Husten und Niesen

- Beckenboden anspannen
- Gerade Wirbelsäule
- Zur Seite drehen und in die Ellenbeuge niesen bzw. husten

## Kraft- Anstrengung

- Beckenboden anspannen
- Core aktivieren
- Gerade Wirbelsäule

## Heben

- Beckenboden anspannen
- Unterbauch nach innen + oben ziehen
- Gerade Wirbelsäule
- Knie beugen
- Last nah am Körper hochziehen

## WC-Verhalten

- Nicht pressen
- Beckenboden entspannen
- Beim Stuhlgang evtl. Tritthocker unter die Füße stellen

## Bei schwachem Beckenboden

- Über die Seite hinlegen und vom Liegen zum Sitzen kommen
- Kein Joggen oder Hüpfen
- Nicht schwer heben

## Bauchtraining / Sport

- Immer zuerst die innere Beckenbodenschicht aktivieren
- Kein Joggen oder Hüpfen bis 1 Jahr nach der Geburt
- Zuerst den Beckenboden kräftigen

## Loslassen

- Immer wieder den Beckenboden entspannen, wenn keine Anspannung nötig ist!
- Kiefer entspannen



SARAH LUCKE

BECKENBODEN-YOGA.COM