

DR. MED.



KARSTEN UELLEND AHL

Facharzt für Urologie

ÜBUNG 2

- 1) Legen Sie sich auf den Rücken
- 2) Beine überkreuzen, so dass die Fußrücken aneinander liegen
- 3) Spannen Sie den Beckenboden an und pressen die Fußaußenseiten zusammen
- 4) Anspannungsphase ca. 10 Sekunden halten
- 5) Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal