

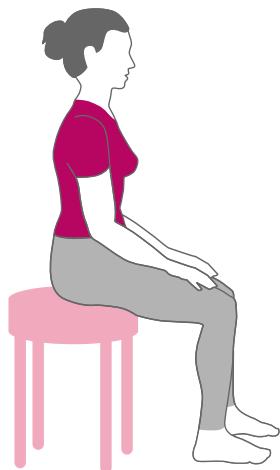


## Bekkenbodemoefeningen voor vrouwen

### 1 Ademhalen

Ga rechtop zitten op een kruk of stoel.

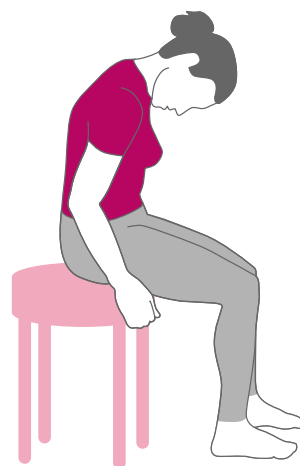
- Breng uw gewicht naar voren naar de vagina toe.
- Adem langzaam uit en span de bekkenbodemspieren aan.
- Begin te tellen. Als u tot 10 kunt tellen, is dat een heel goede prestatie.
- 15 zou nog beter zijn!



### 2 Stoeloefening

Ga zitten in een comfortabele en ontspannen houding.

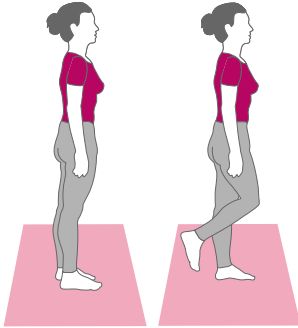
- Maak een ronde rug terwijl u het bekken naar voren duwt.
- Adem langzaam uit en span de bekkenbodem strak aan.
- Houd de spanning aan zolang u kunt en tel tot 10.
- Adem in terwijl u zich ontspant.



### 3 Ter plaatse stappen

Ga rechtop staan. Plaats de benen op heupbreedte en zorg ervoor dat de voeten goed plat op de grond staan.

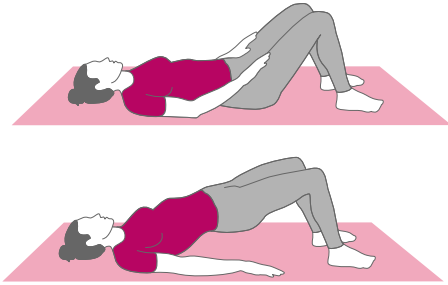
- Buig lichtjes door de knieën. Kantel het bekken lichtjes, terwijl u het bovenlichaam goed recht houdt.
- Span de bekkenbodem en buikspieren aan terwijl u doelbewust uitademt. De onderbuik trekt samen en de bekkenbodem sluit zich.
- Houd nu de bekkenbodem aangespannen, terwijl u ter plaatse stapt. Ga door en zorg ervoor dat u de bekkenbodem aangespannen houdt.



### 4 De brug

Ga plat op uw rug liggen met uw voeten op heupbreedte.

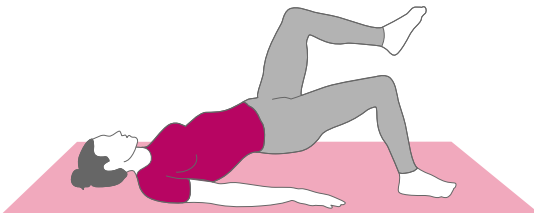
- Span uw billen stevig aan en hef uw rug geleidelijk aan op van de grond. Adem langzaam uit zodat uw middenrif zich naar boven beweegt.
- Deze beweging is een goede oefening voor zowel de buik- en rugspieren en als gevolg worden de bekkenbodemspieren aangespannen.
- Terwijl u inademt, laat u uw billen opnieuw zakken op de grond en ontspant u uw bekkenbodem.



### 5 De brug met één been

Blijf dezelfde houding aanhouden als bij oefening 4 en blijf de bekkenbodem aanspannen terwijl u regelmatig ademhaalt.

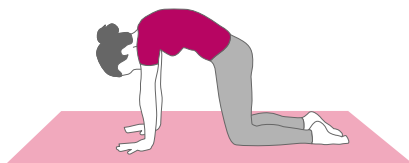
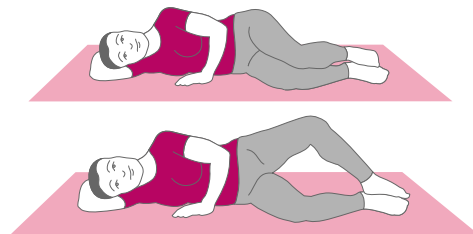
- Hef uw voeten één voor één van de grond.
- Zorg ervoor dat het bekken horizontaal blijft.



### 6 Ruitvorm

Draai uw lichaam zijwaarts, plaats uw voeten op elkaar en buig lichtjes door de knieën.

- Laat de onderarm rusten onder het hoofd en plaats de bovenste hand voor het borstbeen. Kantel het bekken lichtjes naar voren.
- Adem uit en druk tegelijkertijd uw hielen stevig samen en hef de bovenste knie op zodat u een ruit vormt; de bekkenbodem sluit zich. Strek uw rug helemaal uit, waarbij u het borstbeen opheft en de nek gestrekt houdt.
- Breng uw knieën samen terwijl u inademt.



### 7 De kathouding

Ga op handen en knieën zitten. Plaats de knieën recht onder de heupen en de achterkant van de voeten op de mat. Plaats de handen onder de schouders en houd de ellebogen lichtjes gebogen. Houd het hoofd recht uitgelijnd met de ruggengraat.

- Adem in en vorm een lichtjes holle rug; de bekkenbodem is ontspannen.
- Adem uit en neem de kathouding aan met een kromme rug. Span daarbij de bekkenbodem aan.