

KWM Klinikum Würzburg Mitte

Standort Missioklinik

Abteilung Physiotherapie

Salvatorstraße 7

97074 Würzburg

Tel.: 0931/791-3130

physiotherapie.missioklinik@kwm-klinikum.de

www.kwm-missioklinik.de



3125661/02.23 - Titelbild © Fotolia/tatomm

Trainingsprogramm

**Beckenbodengymnastik
für Männer**

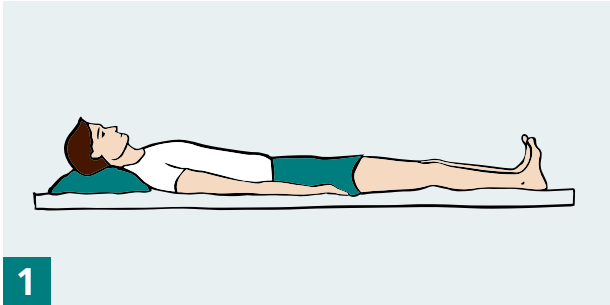
Julius-Spital &
Missioklinik
seit 2017 eins!

KWM **Klinikum** Würzburg
Mitte

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
Tel. 0931/791-0 · Fax 0931/791-2120
www.kwm-missioklinik.de

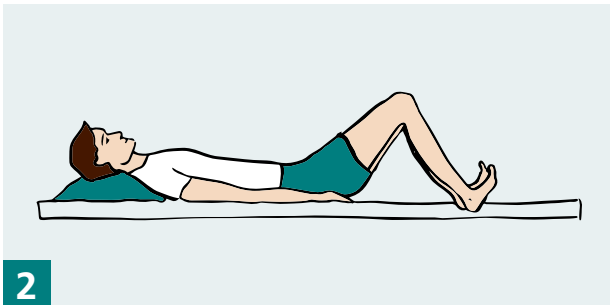
Trainingsprogramm



Ausgangsstellung Rückenlage

Fußspitzen nach oben ziehen, gleichzeitig Fersen leicht in die Unterlage drücken und Beckenboden anspannen.

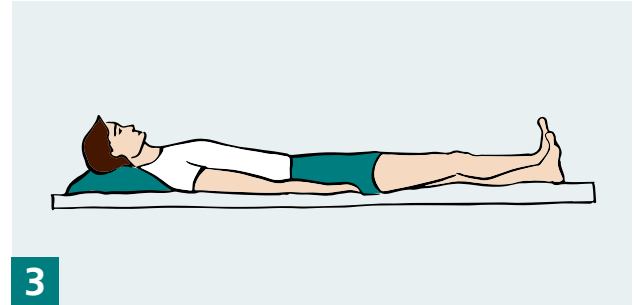
Übung 5x wiederholen



Ausgangsstellung Rückenlage, Beine aufgestellt

Fußspitzen nach oben ziehen, gleichzeitig Fersen leicht in die Unterlage drücken und Beckenboden anspannen.

Übung 5x wiederholen



Ausgangsstellung Rückenlage, Beine übereinander

Fußspitzen nach oben ziehen, Knie und Oberschenkel leicht aneinander drücken und Beckenboden anspannen.

Übung 5x wiederholen

Wie oft?

- 3x täglich das Trainingsprogramm
- nach der Entlassung jede Übung 10x wiederholen