

WIE FIT IST MEIN BECKENBODEN-TEST?

Der Test sollte mit gefüllter Blase durchgeführt werden

Stufe 1:

- Wippe/ Federe/ Bounce mit gefüllter Blase 15-20 Mal auf der Stelle
- Nur die Fersen werden vom Boden gelöst
- Beobachte das Gefühl im Beckenboden
- Hast Du Druckgefühl, oder sogar Urin verloren? Trainiere weiter Deinen Beckenboden und verzichte auf High Impact Sportarten*

Hast Du Stufe 1 bestanden, geht es für Dich mit Stufe 2 weiter



Stufe 2:

- Jogge mit gefüllter Blase 15-20 Mal auf der Stelle
- Beobachte das Gefühl im Beckenboden
- Hast Du kein Druckgefühl, oder Schmerzen im Beckenboden und kannst Urin und Darmgase halten ist Dein Beckenboden für High Impact Sportarten* wieder kräftig genug

Hast Du Stufe 2 bestanden, geht es für Dich mit Stufe 3 weiter



Stufe 3:

- Springe mit gefüllter Blase 15-20 Mal wie ein Hampelmann auf der Stelle, Beine grätschen und schließen im Wechsel oder
- Aus dem Stand mit gefüllter Blase 15-20 Mal in die tiefe Hocke und wieder in den Stand springen
- Beobachte das Gefühl im Beckenboden
- Hast Du kein Druckgefühl, oder Schmerzen im Beckenboden und kannst Urin und Darmgase halten ist Dein Beckenboden maximal belastbar

* High Impact Sportarten sind Sportarten bei denen gehüpft und gesprungen wird