

# BECKENBODENTRAINING

## ✘ 6 häufige Fehler und wie man diese korrigieren kann ✔

### FEHLER

Aktivierung der falschen Muskeln



### RICHTIG

identifiziere und isoliere die Muskeln wenn du mit dem Training beginnst

### FEHLER

Anspannung, die Luft anhalten oder hinunterdrücken



### RICHTIG

atme und hebe den Beckenboden, halte die Körperöffnungen geschlossen

### FEHLER

Aktivierung von anderen Muskeln wenn man isoliert arbeiten möchte

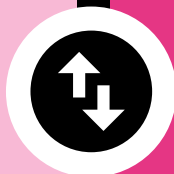


### RICHTIG

halte die Hüften, das Gesäß und die Beine stabil

### FEHLER

die falsche Start- Position



### RICHTIG

Einfach: Schwerkraft- unterstützt  
Stark: Übung gegen die Schwerkraft

### FEHLER

nur isolierte Muskulatur aktivieren



### RICHTIG

Integriere Aktivitäten  
(steigere dich nach Möglichkeit)

### FEHLER

nur schnelle Kontraktionen üben



### RICHTIG

Übe schnelle starke Kontraktionen, halte die Aktivität mit Ausdauer, halte sanft die Aktivität, entspanne vollständig