



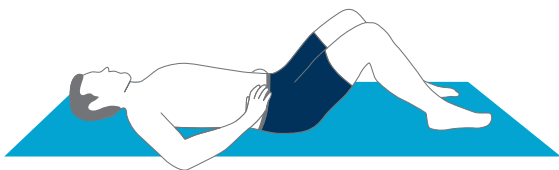
Bekkenbodemoefeningen voor mannen

1 Ademhalen

Beginhouding: ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw handen op de zijkant van uw buik.

Oefening: begin met het activeren van de spieren rond uw aars door ze aan te spannen alsof u een wind inhoudt.

- Trek uw onderbuik lichtjes naar uw ruggengraat toe en span de spieren rond de urinebuis aan alsof u een urinestroom probeert in te houden.
- Houd uw billen tegen de mat gedrukt.
- Houd uw buik geleidelijk aan langer ingetrokken: van 3 naar 5 en vervolgens 7 seconden.
- Ontspan langzaam alle spieren terwijl u uitademt.
- Aan het einde van elke herhaling ontspant u zich telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.

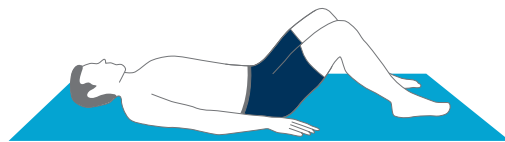


2 De brug

Beginpositie: ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen. Plaats uw handen losjes langs uw lichaam met uw handpalmen naar beneden gericht.

Oefening: net als bij oefening 1 spannt u de spieren rond de aars en de urinebuis aan, trekt u de onderbuik naar de ruggengraat toe en spannt u de spieren in de onderbuik aan.

- Til uw bekken lichtjes van de vloer en houd die positie gedurende 3, 5 en vervolgens 7 seconden aan.
- Laat het bekken telkens langzaam opnieuw op de mat zakken en ontspan de aangespannen spieren.
- Aan het einde van elke herhaling ontspant u zich telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.

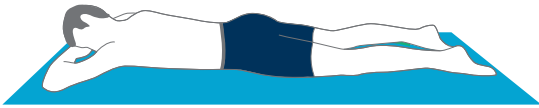


3 Buikligging

Beginpositie: ga op uw buik op de mat liggen met uw handen onder uw voorhoofd en uw handpalmen naar beneden gericht. Houd uw benen gestrekt en lichtjes uit elkaar.

Oefening: terwijl u uitademt, strekt u uw ruggengraat en spant u de spieren rond de aars en urinebuis aan.

- Trek uw onderbuik lichtjes naar de ruggengraat toe en span de spieren in de onderbuik aan.
- Druk uw enkels en heupen voorzichtig in de mat. Houd dit gedurende 3, 5 en vervolgens 7 seconden aan en ontspan uw spieren dan langzaam tot u zich weer in de beginhouding bevindt.
- Aan het einde van elke herhaling ontspant u zich telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.

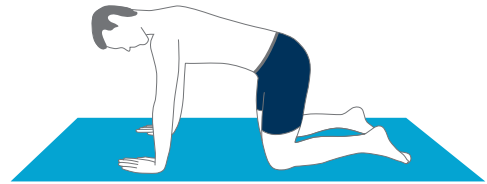


4 De kathouding

Beginpositie: ga op handen en knieën zitten. Plaats beide handpalmen op de vloer op schouderbreedte en beide knieën op heupbreedte. Houd de armen gestrekt en het hoofd uitgelijnd met uw lichaam.

Oefening: terwijl u inademt, kromt u uw rug naar het plafond toe en spant u tegelijkertijd de spieren rond de aars en de urinebuis aan.

- Trek uw onderbuik lichtjes naar de ruggengraat toe en span de spieren in de onderbuik aan.
- Houd deze houding gedurende 3, 5, 7 en vervolgens 10 seconden aan.
- Terwijl u uitademt, ontspant u alle spieren en brengt u uw rug geleidelijk aan terug in de gestrekte beginhouding. Zorg ervoor dat uw hoofd niet naar achteren leunt.
- Aan het einde van elke herhaling ontspant u zich telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.

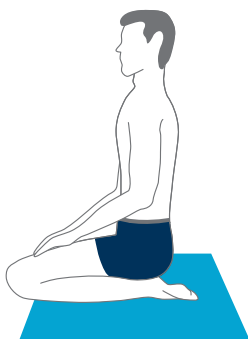


5 Op de hielen zitten

Beginhouding: ga op uw hielen zitten met uw handen losjes op uw dijen en uw handpalmen naar beneden gericht.

Oefening: span de spieren rond de aars en urinebuis aan. Trek uw onderbuik naar de ruggengraat toe en span de spieren in de onderbuik aan.

- Druk uw enkels naar beneden in de mat en duw uw heupen en bekken voorzichtig naar voren.
- Houd deze actieve houding gedurende 3, 5 en vervolgens 7 seconden aan.
- Ontspan de spieren langzaam aan het einde van elke herhaling en telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.



6 Halve squat

Beginpositie: sta met beide benen op heupbreedte en zak lichtjes door uw knieën. Plaats uw handen ofwel op uw heupen met uw ellebogen naar buiten gericht of laat uw handen op uw dijen rusten, net boven uw knieën.

Oefening: span de spieren rond de aars en urinebuis aan.

- Trek uw onderbuik lichtjes naar uw ruggengraat toe en span de spieren in uw onderbuik aan.
- Terwijl u inademt, duwt u de heupen en het bekken lichtjes naar voren. Houd deze actieve houding gedurende 3, 5, 7 en vervolgens 10 seconden aan.
- Terwijl u uitademt, ontspant u uw spieren en brengt u de heupen en het bekken opnieuw in de beginhouding.
- Aan het einde van elke herhaling ontspant u zich telkens twee keer langer dan u de actieve houding hebt aangehouden.

