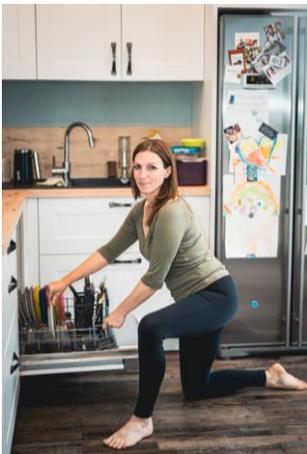




## Richtig Treppensteigen

- Hinauf gehen: Richte dich am Treppenansatz gerade auf (Hinterkopf zur Decke ziehend)  
Setze nur den Fußballen auf, spanne den Beckenboden an und „hebe“ dich auf die nächste Treppenstufe.
- Hinab gehen: Richte dich wieder nach oben gerade auf.  
Setze den Fußballen auf die nächste Stufe, gebe dann das Gewicht auf das vordere Bein und setze das hintere Bein mit auf die Stufe.  
!Achtung, nicht runter „hopsen“!



## Spülmaschine ein-/ausräumen

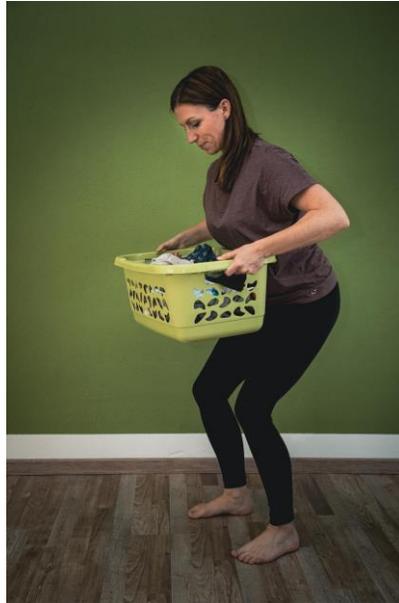
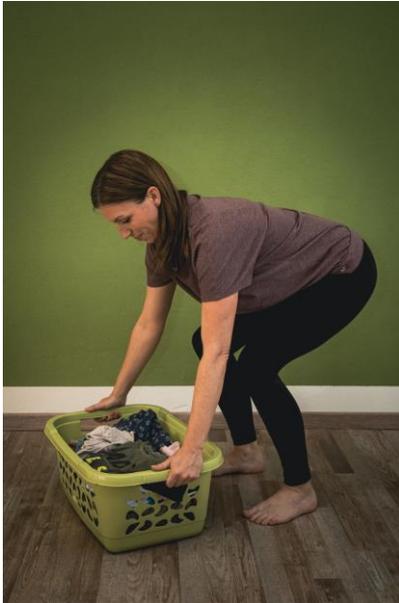
- Beuge dich nicht einfach nach vorne, das ist schlecht für deine Mitte, deinen Beckenboden und deinen Rücken.  
Gehe in einen Ausfallschritt und bringe das hintere Knie zum Boden, halte beim Ein- und Ausräumen deinen Rücken gerade und spanne deinen Transversus nach innen.
- Auch beim Aufräumen kannst du diese Position einnehmen!



## Wickeln/Babyspiele

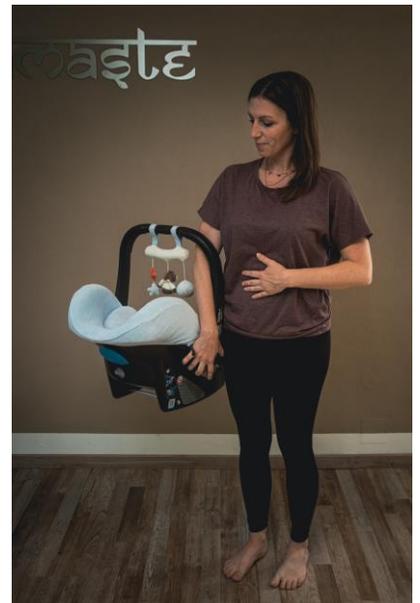
- Achte darauf deinen Rücken nicht rund zu machen!  
Halte den Rücken gerade, spanne den Transversus nach innen und lehne dich dann nach vorne.

*Hinweis: Achte im Alltag immer auf einen geraden Rücken, ziehe den Transversus nach innen und spanne den Beckenboden an. Versuche Stöße/Sprünge zu vermeiden.  
Nehme deine Haltung und deinen Beckenboden im Alltag bewusst wahr!  
**WICHTIG:** Stehe **IMMER** über die Seite auf und lege dich über die Seite hin.*



## Wäschekorb oder ähnliches richtig heben

1. Beuge deine Knie, schiebe dein Gesäß dabei nach hinten. Spanne deinen Transversus und deinen Beckenboden nach innen.
2. Atme aus, wenn du den Korb anhebst. Halte den Korb körpernah.
3. Ziehe den Bauch weiter nach innen und richte dich auf.



## Babyschale richtig greifen

1. Komme in einen Ausfallschritt, spanne den Transversus nach innen und bringe den Oberkörper gestreckt nach vorne. Das Baby schaut in deine Richtung. Greife nun durch die Halterung an die Außenseite (Ende des Griffs).
2. Spanne den Transversus noch fester nach innen und richte dich mit der Babyschale auf.
3. Komme mit Spannung in deiner Mitte und im Beckenboden in den Stand.

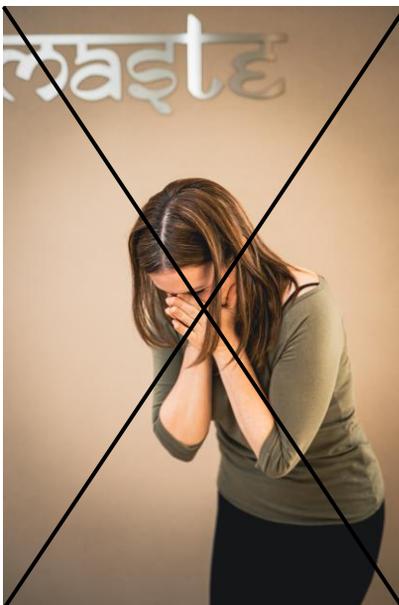


## Toilettenverhalten

Achte beim Entleeren der Blase auf eine aufgerichtete Haltung. Entspanne den Beckenboden und lasse dir Zeit. Kein Pressen!



Beim Stuhlgang mache den Rücken rund und nehme einen kleinen Hocker unter deine Füße. Das bringt den Darm in die richtige Position zur Entleerung und entspannt deinen Beckenboden. Kein Pressen!



## Richtig Niesen/Husten

**FALSCH!**  
Der Rücken ist rund, dabei entspannt der Beckenboden und der ganze Druck geht in deinen Beckenboden und in deinen Bauch!



**RICHTIG!**  
Drehe dich aufgerichtet über die Seite und niese/huste in deine Armbeuge. Spanne dabei deinen Beckenboden an und halte den Transversus innen!

