

Fitdankbaby[®] Rückbildung

Wochenaufgaben Woche 6

Führe die Übungen 1x täglich aus und hake deinen Kalender für den entsprechenden Tag ab.

Übung 1:

Position: Führe die Übung vorzugsweise im Sitzen aus

Ausführung: Nehme die Hände an den Bauch und führe eine tiefe Bauchatmung. Spüre wie der Bauch sich mit Atem füllt (er wird groß wie ein Ballon), atme aus und spüre wie Unterbauch, Bauchnabel und Rippen nach innen spannen. Nun versuche den Transversus noch ein kleines Stück weiter zur Wirbelsäule zu ziehen, gehe dann zurück zur Grundspannung.

Anzahl: 3 x 40

Übung 2:

Position: Frei wählbar (liegen, stehen, sitzen)

Ausführung: Stelle dir deinen Beckenboden als Fahrstuhl vor mit mehreren Stockwerken (z.B. 5) Hebe den Fahrstuhl langsam an und versuche den 5. Stock anzufahren, fahre dann so langsam wie möglich zurück ins Erdgeschoss. Kannst du auch bis ins Kellergeschoss entspannen? Wiederhole dies ein paar Mal, bevor du die einzelnen Stockwerke (1.- 5.) anfährst. Mal jedes einzelne, mal nur jedes zweite Stockwerk. Kannst du evtl. auch bis zur Dachterrasse fahren? Teste dich spielerisch aus, wie differenziert kannst du die Stockwerke anfahren? Wie langsam kannst du runterfahren? Klappt es nach ein paar Tagen besser? Entspanne immer bis ins Kellergeschoss!

Anzahl: 1 x (ca. 5. Minuten)