

## Fitdankbaby<sup>®</sup> Rückbildung

### Wochenaufgaben Woche 1

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

#### Übung 1:

**Position:** Du kannst die Übung im Sitz, im Stand oder im Liegen ausführen

**Ausführung:** Nehme die Hände an den Bauch und führe eine tiefe Bauchatmung aus, wenn du AUSatmest spanne den Beckenboden mit nach innen. Beim EINatmen entspanne den Beckenboden wieder und fülle den Bauch mit Atem.

**Anzahl:** 20 x

#### Übung 2:

**Position:** In allen Positionen im Alltag

**Ausführung:** Spanne im Alltag, bei Belastung (Heben, aufstehen, hinsetzen, usw.), deinen Bauch (Transversus) nach innen.

**Anzahl:** Den ganzen Tag