**MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1**

Workout 1 – alle Übungen in Rückenlage

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Übung** | **Wiederholungen\*** | **Beschreibung** |
| 1. | Aufzug | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Rückenlage: Stelle Dir vor, der Beckenboden ist ein Aufzug. Mit dem Ausatmen, Körperöffnungen/Türen schließen, der Aufzug fährt nach oben/Beckenboden zieht sanft kopfwärts. Mit dem Einatmen fährt der Aufzug runter/Beckenboden geht langsam wieder runter und die Türen öffnen sich /Körperöffnungen entspannen sich. |
| 2. | Schwamm | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Rückenlage: Stelle Dir vor Du hast in den Körperöffnungen einen Schwamm. Beim Einatmen füllt sich der Schwamm mit Wasser und er wird ganz groß. Beim Ausatmen hilfst Du mit dem Beckenboden den Schwamm auszudrücken und ziehst ihn dabei sanft nach innen oben (kopfwärts). Mit dem Einatmen entspannt sich der Beckenboden wieder und der Schwamm füllt sich mit Wasser. |
| 3. | BB/TV  (Beckenboden/Transversus) | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Rückenlage: Lege die Hände auf den Bauch. Atme in den Bauch ein. Der Bauch wird groß, der Beckenboden ist entspannt. Atme nun über den Bauch aus und spanne den Beckenboden an. Ziehe ihn von unten nach oben hoch und spüre wie mit dem Ausatmen Dein Bauch flacher und fester wird. Das Becken und die Wirbelsäule bewegen sich dabei nicht. |