**MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1**

Workout 2 – Übungen in Sitzend und in Rückenlage

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Übung** | **Wiederholungen\*** | **Beschreibung** |
| 1. | T,K | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Im Schneideritz oder auf einem Stuhl: Sitze aufrecht. Spreche nun die Laute T und K ganz explosiv aus. Merkst Du vielleicht, dass Dein Beckenboden dabei nach unten geht. Das wollen wir verhindern. Jedes Mal, wenn Du die Laute aussprichst, dann ziehst Du den Beckenboden explosiv nach oben. |
| 2. | Serviette | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Im Schneideritz oder auf einem Stuhl: Stelle Dir vor unter Deinem Beckenboden liegt eine leichte Serviette. Unter den Sitzbeinhöckern, bis vorne zum Schambein. Und nun hebst Du diese ausatmend mit dem Beckenboden hoch und legst sie einatmend langsam wieder ab. |
| 3. | Beckenschaukel | Pro Tag:  Mindestens 10 -15x | Rückenlage: Knie gebeugt, Füße aufgestellt. Schaukel nun das Becken vor und zurück in dem Du ausatmend den Beckenboden anspannst und die Wirbelsäule auf den Boden drückst und einatmend den Beckenboden entspannst und die Wirbelsäule vom Boden löst. |