**MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1**

Workout 3 – Übungen in Sitzend auf dem Stuhl oder einem Hocker (Füße müssen ganz auf dem Boden sein!)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Übung** | **Wiederholungen\*** | **Beschreibung**  |
| 1. | Aufzug | Pro Tag: Mindestens 10 -15x  | Sitzend: 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. | Graspflücken | Pro Tag: Mindestens 20x | Sitzend: Stelle Dir vor du sitzt auf einer Wiese und pflückst nun mit Deinem Beckenboden Grashalme. Es sind ganz kurz, zackige, explosive Anspannungen, die Du brauchst, um die Halme raus zu zupfen.  |
| 3. | BB/TV | Pro Tag: Mindestens 10 -15x | Sitzend: 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. |