

MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1

Workout 5 – Übungen im **Liegen, Knie gebeugt, Füße aufgestellt**

| | Übung | Wiederholungen* | Beschreibung |
|----|---|--|---|
| 1. | Zwinkern v,m,h | Pro Tag: Mindestens 10 -15x pro Körperöffnung | Rückenlage: Stelle Dir vor Du möchtest mit Deinen Körperöffnungen zwinkern/blinzeln. Du machst wieder kurze schnelle Bewegungen mit dem Beckenboden und differenzierst dabei nach den Körperöffnungen: vorne=Harnröhre, Mitte=Scheide, hinten=After |
| 2. | Schwamm v,m,h | Pro Tag: Mindestens 10x pro Körperöffnung | 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 kopfwärts. Mit dem Einatmen entspannt sich der Beckenboden und der Schwamm füllt sich mit Wasser. Differenziere nun nach Körperöffnungen: Harnröhre, Scheide, After = vorne, Mitte, hinten. Der Schwamm ist nun zuerst gedanklich in der vorderen dann in der mittleren und danach in der hinteren Körperöffnung. |
| 3. | BB/TV – Spannung halten, weiter atmen | Pro Tag: Mindestens 10 -15x Spannung mindestens 3 Sekunden halten | Rückenlage: 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 fester wird. Das Becken und die Wirbelsäule bewegen sich nicht. Halte Beckenboden und Bauch gespannt und atme dabei flach über den Brustkorb weiter. |

www.mamathletics.com

1

* Ihr könnt die 3 Übungen am Stück machen oder über den Tag verteilt. Ihr solltet nur die oben angegebene Mindestwiederholungszahl einhalten.



www.mamathletics.com

2

* Ihr könnt die 3 Übungen am Stück machen oder über den Tag verteilt. Ihr solltet nur die oben angegebene Mindestwiederholungszahl einhalten.