

# MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1

Workout 6 – Übungen im **Sitzen**

	<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen*</b>	<b>Beschreibung</b>
1.	Aufzug 1 – 2,1	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. Jetzt fahre ausatmend in einem Rutsch nach oben und einatmend fährst Du runter und machst im zweiten und dann im ersten Stock eine kurze Pause.
2.	Aufzug 1,2 - 1	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. Jetzt fahre ausatmend in den ersten Stock, dann in den zweiten Stock und dann einatmend in einem Rutsch runter.
3.	Beckenschaukel	Pro Tag: Mindestens 10 -15x	Sitzend: Schaukel das Becken vor und zurück in dem Du ausatmend den Beckenboden anspannst und Schambein und Brustbein sich annähern. Einatmend den Beckenboden entspannen und Brustbein und Schambein entfernen sich voneinander. Die Bewegung geht vom Becken aus.

[www.mamathletics.com](http://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](http://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.