

MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1

Workout 7 – Übungen im **Stand**

	Übung	Wiederholungen*	Beschreibung
1.	Graspflücken v,m,h	Pro Tag: Mindestens 10x pro Körperöffnung	Stehend: Stelle Dir vor, dass unter Dir eine Wiese ist. Pflücke nun mit dem Beckenboden in schnellen, explosiven Bewegungen Grashalme. Differenziere nach den Körperöffnungen: Harnröhre, Scheide, After, also vorne, Mitte, hinten. Rupfe das Gras erst mit der vorderen, dann mit der mittleren, dann mit der hinteren Körperöffnung.
2.	Gummibänder	Pro Tag: Mindestens 10-15x längs und quer	Stehend: Ertaste Dein Schambein und Dein Steißbein. Gib kurz Druck mit den Fingern auf diese Knochen. Stelle Dir nun vor zwischen diesen beiden Knochen sei ein Gummiband gespannt. Versuche die Enden des Gummibandes zusammen zu bringen. Übe das einige Male und ziehe nun gedanklich die Mitte des Gummibandes kopfwärts. Jetzt spannst Du gedanklich ein Gummiband zwischen den Sitzbeinhöckern. Quer also. Atme aus und bringe die Enden des Gummibandes zusammen. Atme ein, die Enden gehen wieder auseinander. Ziehe nach einigen Wiederholungen das Band nach innen oben.
3.	Zirkuszelt bauen - v,h	Pro Tag: Mindestens 10 -15x vorne und hinten	Stehend: Stelle Dir vor, dass Dein Beckenboden in zwei Zirkuszelte aufgeteilt ist. Eins vorne (Scheide & Harnröhre) das andere hinten (After). Atme aus und ziehe das Dach nach innen oben. Erst vorne, dann hinten. (Alternative ist der Aufzug – differenziere hier aber auch nach Körperöffnungen!)

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.