



Bauch- & Beckenbodentraining



Beckenboden spüren!

50 x pulsartig anspannen (Sekundenrhythmus)



5 x anspannen (Maximalkraft) dabei

Arme nach oben strecken



Rückenmobilisation



Gesäß nach oben hinten strecken und halten dabei

Beckenbodenspannung 10x pulsationsartig



Kräftigung Beckenboden und Bauchmuskulatur

Block zwischen den Oberschenkeln zusammenspannen/
Beckenbodenanspannen 6- 12 Wiederholungen



Block zwischen den Oberschenkeln spannen
Oberkörper nach hinten absenken



Knie über den Bauch ziehen mit Block zwischen den
Oberschenkeln

Block spannen mit Beckenbodenanspannung

10 Atemzüge halten



Knie über den Bauch ziehen, Beine strecken, Block zwischen
Oberschenkel mit Beckenbodenanspannung

10 Atemzüge halten



Knie über den Bauch ziehen, Block zwischen
Oberschenkel Beine nach rechts und links absenken
Block zusammenspannen mit Beckenbodenanspannung

jede Seite 5 mal



Becken heben, Beckenboden anspannen



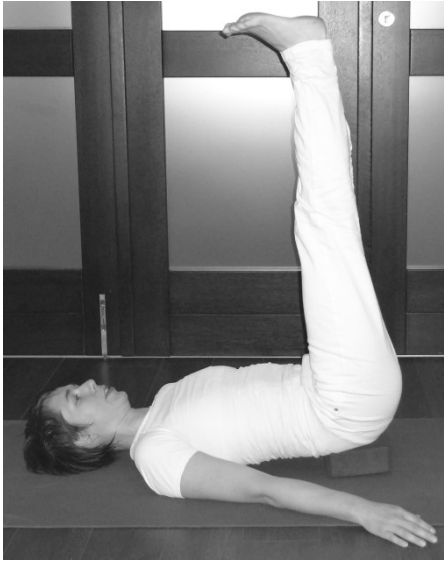
4-Füßler-Stand
linken Arm und rechtes Bein strecken



Rücken runden und Kinn zum Brustkorb ziehen
Arm und Bein beugen



Ausfallschritt mit Beckenbodenspannung



50 x pulsartig Beckenboden anspannen



Becken heben – Beckenboden anspannen
10 Atemzüge halten



5x anspannen (Maximalkraft)



Bein auf den Brustkorb ziehen



Ferse aufs Knie legen Bein
zum Brustkorb ziehen



Beine zur Seite ablegen – alles entspannen