

## Fitdankbaby<sup>®</sup> Rückbildung

### Wochenaufgaben Woche 3

Führe die Übungen 1x täglich aus und hake deinen Kalender für den entsprechenden Tag ab.

#### Übung 1:

**Position:** Du kannst die Übung im Sitz, im Stand oder im Liegen ausführen

**Ausführung:** Nehme die Hände an den Bauch und führe eine tiefe Bauchatmung. Spüre wie der Bauch sich mit Atem füllt (er wird groß wie ein Ballon), atme aus und spüre wie Unterbauch, Bauchnabel und Rippen nach innen spannt. Halte hier für 30 Sekunden und beende die Übung wieder mit einer tiefen Bauchatmung.

**Anzahl:** 3 x

#### Übung 2:

**Position:** In allen Positionen im Alltag

**Ausführung:** Verschließe alle 3 Körperöffnungen nacheinander, hebe dann den Beckenboden wie ein Lift nach oben in den Bauchraum („Kaltes Wasser“) und entspanne den Beckenboden dann so langsam wie möglich. Lasse dir Zeit beim Entspannen.

**Anzahl:** 2 x 10