

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

### Wochenaufgaben Woche 5

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 spannen. Nun löst du die Spannung etwas und spannst nochmal nach hinten. Zähle während dem Anspannen.

**Anzahl:** 3 x 50

#### Übung 2a:

**Position:** Frei wählbar (liegen, stehen, sitzen)

**Ausführung:** Verschließe alle 3 Körperöffnungen nacheinander, hebe dann den Beckenboden wie ein Lift nach oben in den Bauchraum („Kaltes Wasser“) und halte die Spannung (30%) während du laut bis 20 zählst. Entspanne den Beckenboden dann so langsam wie möglich. Lasse dir Zeit beim Entspannen.

Nun spanne den Beckenboden schnell an und löse ihn wieder. Es ist ein leichtes Zucken, als würdest du „blinzeln“. 20 x so schnell du kannst.

**Anzahl:** Beides 2 x

#### Übung 2b:

**Ausführung:** Befolge die Anweisungen der Übung 2a. Während du bis 20 zählst, kippe dein Becken vor/zurück und versuche die Spannung im Beckenboden zu halten. Entspanne den Beckenboden wieder langsam. Danach 20 x „blinzeln“

**Anzahl:** Beides 2 x