

Fitdankbaby[®] Rückbildung

Wochenaufgaben Woche 2

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 der Bauch nach innen spannt.

Anzahl: 20 x

Übung 2:

Position: In allen Positionen im Alltag

Ausführung: Verschließe alle 3 Körperöffnungen nacheinander und entspanne den Beckenboden dann so langsam wie möglich. Lasse dir Zeit beim Entspannung.

Anzahl: 2 x 10