

Fitdankbaby® Rückbildung

Wochenaufgaben Woche 7

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

Übung 1:

Position: Führe die Übung vorzugsweise im Sitzen aus

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 versuche den Transversus noch ein kleines Stück weiter zur Wirbelsäule zu ziehen, gehe dann zurück zur Grundspannung.

Anzahl: 3 x 50

Übung 2:

Position: Frei wählbar (liegen, stehen, sitzen)

Ausführung: „Fahrstuhl“ – beginne mit der Übung aus letzter Woche, fahre jeden Stock spielerisch an. Nach mehrmaligem „auf- und abfahren“ bleibst du im 1. Stock, hältst die Spannung und zähle bis 5, 2. Stock zähle bis 5, 3. Stock zähle bis 5 usw. Bis du vom 5. wieder zurück in den 4., 3., usw. spannst – auch hier immer bis 5 zählen.

Achte am Schluss darauf, den Beckenboden nochmal zu mobilisieren und bewusst zu entspannen, atme dazu 5 x tief ein und aus.

Anzahl: 1 x (ca. 5. Minuten)