

Übungsblock am Boden, Baby auf dem Bauch sitzend oder liegend

- 2 Kräftigungsübungen und 1 Mobilisierungsübung.
- Du brauchst einen kleinen Gymnastikball (oder alternativ ein kleines, dickes, festes Kissen).
- Übungsblock zuerst mit dem Video üben und die Technik perfektionieren!
- Sobald Du die Übungen technisch gut beherrschst, ohne Video selbstständig trainieren!
- Vor dem Übungsblock immer ein bisschen erwärmen (2 Minuten am Platz marschieren, Körper in alle Richtungen recken oder einfach etwas Hausarbeit).
- Den 10-minütigen Übungsblock kannst Du 1 bis 3 mal hintereinander absolvieren, je öfter je anstrengender und wirksamer 😊
- Nach dem Übungsblock in Liegen mit dem Baby kuscheln und entspannen!

1. Bridging



Wirkung: Kräftigung gesamte Körperrückseite (Beine, Po, Rücken)

Übung 10-20 x wiederholen, wenn die Muskeln zittern oder die Technik unsauber wird, ist es genug. Starte mit wenigen Wiederholungen und steigere dich im Laufe der Zeit auf bis zu 20 Wiederholungen.

2. PelvicCircles



Wirkung: Mobilisierung und Lockerung Becken und Lendenwirbelsäule.

Wiederhole das Beckenkreisen so oft wie es Dir angenehm ist.
In beide Richtungen kreisen!

3. LegMoves



Wirkung: Kräftigung Bauchwand und Beckenboden

Je Bein 10-20 x wiederholen, wenn die Muskeln zittern oder die Technik unsauber wird, ist es genug. Starte mit wenigen Wiederholungen und steigere dich im Laufe der Zeit auf bis zu 20 Wiederholungen.