

Übungsblock im Stand, Baby in der Trage

- 8 Kräftigungsübungen und 4 Mobilisierungsübung.
- Du brauchst einen Stuhl, 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 selbständig trainieren!
- Vor dem Übungsblock immer ein bisschen erwärmen (2 Minuten am Platz marschieren, Körper in alle Richtungen recken oder einfach etwas Hausarbeit).
- Den 20-minütigen Übungsblock kannst Du 1 mal oder 2 mal hintereinander absolvieren, je öfter je anstrengender und natürlich wirksamer 😊

1. SideSquat (rechtes Bein)



Wirkung: Kräftigung Beine, Gesäß, Rücken (Schwerpunkt rechte Seite)

Übung mit dem rechten Bein 10-20 x wiederholen, wenn die Muskeln zittern oder die Technik unsauber wird, solltest Du pausieren. Starte mit wenigen Wiederholungen und steigere dich im Laufe der Zeit auf bis zu 20 Wiederholungen.

2. StartingPlane



Wirkung: Kräftigung Beckenboden und tiefer, querer Bauchmuskel

Wiederhole das Beckenboden-Anspannen 10-15 mal. Wenn der Beckenboden sich nicht mehr heben lässt, hörst Du auf und lockerst das Becken.

3. SideSquat (linkes Bein)



Wirkung: Kräftigung Beine, Gesäß, Rücken
(Schwerpunkt linke Seite)

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

4. PelvicFloorQuicky



Wirkung: Schnellkräftiges Anspannen Beckenboden.

5 mal den Beckenboden ganz schnell anspannen und entspannen.

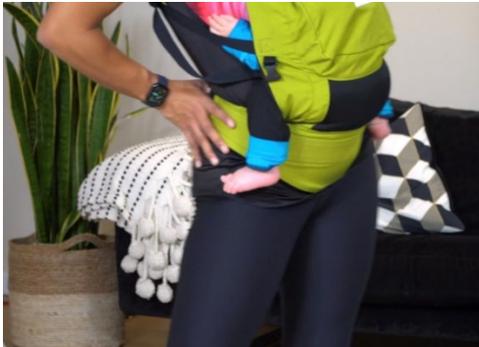
5. Squat



Wirkung: Kräftigung Beine, Gesäß, Rücken

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

6. PelvicSwing



Wirkung: Mobilisierung und Lockerung Becken und Lendenwirbelsäule.

Wiederhole die Beckenschwünge so oft wie es Dir angenehm ist.

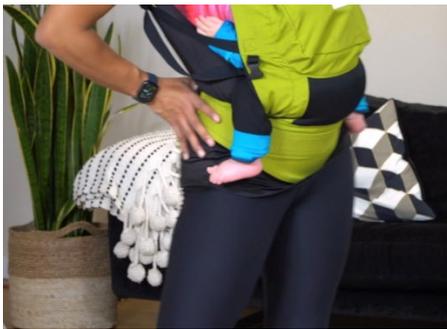
7. LegCurl (rechtes Bein)



Wirkung: Kräftigung gesamtes linkes Standbein, Kräftigung Beinrückseite rechtes Bein, Stabilisationskraft im Rumpf

10-20 x wiederholen, bei Zittern oder Technikverlust bitte pausieren und die Beine auslockern. Steigere Dich im Laufe der Zeit auf bis zu 20 Wiederholungen.

8. PelvicSwing



Wirkung: Mobilisierung und Lockerung Becken und Lendenwirbelsäule.

Wiederhole die Beckenschwünge so oft wie es Dir angenehm ist.

9. LegCurl (linkes Bein)



Wirkung: Kräftigung gesamtes rechtes Standbein, Kräftigung Beinrückseite linke Bein, Stabilisationskraft im Rumpf

10-20 x wiederholen, steigere Dich im Laufe der Zeit auf bis zu 20 Wiederholungen.