

## Pelvis-Fit I

AA = ausatmen  
EA = einatmen

### Beckenboden:

#### Liftübung / Ausgangsposition in Rückenlage

a. Mit dem Ausatmen den Beckenboden anspannen: **Körperöffnungen schliessen und innerlich einen Sog nach innen bzw. oben wahrnehmen** und dabei den Lift Stock für Stock hinaufziehen (Beckenboden Spannung erhöhen).

Mit dem Einatmen die Spannung lösen und den Lift sinken lassen.

b. Mit dem Ausatmen den Beckenboden anspannen und den Lift einen Stock hinaufziehen, mit dem Einatmen bleiben.

Mit dem 2. Ausatmen den Beckenboden in den nächsten Stock hinaufziehen, mit dem Einatmen bleiben.

Weiter bis der Beckenboden die maximale Spannung erreicht hat, dann die Spannung lösen und den Lift sinken lassen.

#### Beckenboden Spannung halten / Ausgangsposition in Rückenlage

Mit dem Ausatmen den Beckenboden anspannen und ca. 6 bis 8 sec. halten. Die Atmung fließen lassen. Dann den Beckenboden für 12 bis 16 sec. entspannen. Erneut den Beckenboden für ca. 6 bis 8 sec. anspannen. Die Sequenzen mit anspannen und lösen ca. acht mal wiederholen.

#### Beckenboden kurz und schnell anspannen / Ausgangsposition in Rückenlage

Den Beckenboden kurz und in schneller Geschwindigkeit anspannen und lösen (wie ein Autoblinker), ca. 30 bis 50 Wiederholungen.

## Beckenboden- und Bauchmuskulatur:

Vor jeder Bewegung ist die **Beckenbodenmuskulatur** sowie die **Bauchmuskulatur** mit dem Ausatmen **anzuspannen**: Bauchdecke sanft zu der Wirbelsäule ziehen.

**übers kreuz** / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine anwinkeln und vom Boden abheben

AA: rechte Hand gibt Druck zum linken Knie, linkes Bein gibt Gegendruck.

EA: Druck wieder lösen, die Hand bleibt am Knie.

Seite wechseln

ca. 10 whd. / Seite

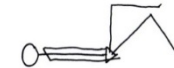
**leg float** / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine aufstellen

AA: rechtes Bein heben.

EA: rechtes Bein senken.

AA: linkes Bein heben.

EA: linkes Bein senken.



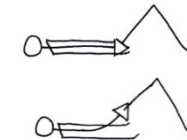
ca. 8 whd. / Seite

**pelvic curl** / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine aufstellen

AA: Druck mit den Füßen in den Boden, Wirbel für Wirbel von der Matte lösen und aufrollen.

EA: Die Schulterbrücke halten.

AA: Einen Wirbel nach dem Anderen wieder in die Matte sinken lassen.



In der Schulterbrücke 3 bis 4 Atemzüge verweilen und dann wieder mit dem AA Becken langsam senken.

ca. 6 whd.

**dead bug** / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine vom Boden abheben und Arme zur Decke strecken

AA: rechtes Bein strecken,

rechter Arm nach vorne und

linken Arm nach hinten bewegen.

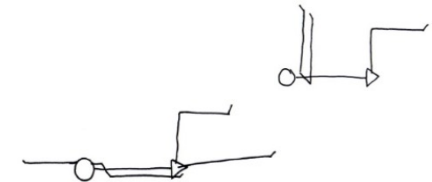
EA: in Ausgangsposition zurückkehren.

AA: linkes Bein strecken,

linker Arm nach vorne und

rechten Arm nach hinten bewegen.

EA: in Ausgangsposition zurückkehren.



ca. 8 whd. / Seite