

## Pelvis-Fit II

AA = ausatmen

EA = einatmen

### Beckenboden- und Bauchmuskulatur:

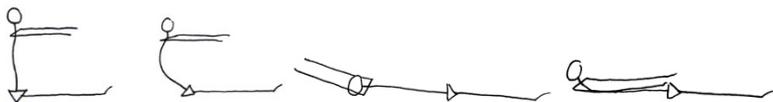
Vor jeder Bewegung die Beckenbodenmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur mit dem Ausatmen anspannen: Bauchdecke sanft zu der Wirbelsäule ziehen.

roll up / Ausgangsposition im Langsitz

AA: Arme gestreckt nach vorne halten, Becken kippen, Rücken wirbel für wirbel abrollen.

EA: in Rückenlage, Arme hinter Kopf führen.

AA: Arme in einer Halbkreisbewegung dem Boden entlang nach vorne führen, Kopf und Schultern vom Boden abheben, Rücken wirbel für wirbel aufrollen dabei fließend atmen.



crisscross / Ausgangsposition in Ruheposition, die Hände hinter dem Kopf, Ellbogen geöffnet

AA: Kopf und Schultern vom Boden abheben, Beine in table top bringen.

EA: Position beibehalten.

AA: linkes Bein strecken, rechtes Knie leicht zur Brust nehmen und dabei den Oberkörper nach rechts rotieren.

EA: Zur Mitte zurückkehren und die Beine in table top bringen.

Nach ein paar Wiederholungen, die Seite wechseln. Die Übung kann auch ohne Heben des Kopfes und Schultern ausgeführt werden.



side to side / Ausgangsposition in table top, Arme auf Brusthöhe zur Seite ausgestreckt

EA: Beine leicht zur Seite kippen, den Kopf zur gegenüberliegenden Schulter drehen, die Beine bleiben geschlossen, die Knie auf gleicher Höhe.

AA: Becken und Beine zur Mitte bringen.

Variation: In gekippter Position das obere Bein strecken (in AA), dann wieder beugen (in EA).

Liegestützen / Ausgangsposition in Stütz- Kniestand



swimming / Ausgangsposition in Bauchlage, Arme neben dem Körper

AA: Kopf und Schultern vom Boden abheben. / EA: Position beibehalten.

AA: Beine vom Boden heben. / EA: Position beibehalten.

AA: Arme in einer Halbkreisbewegung nach vorne führen. weiter fließend atmen, Arme und Beine alternierend auf- und abbewegen (schnelle und kleine Bewegung).

Variation: Ausgangsposition in Bauchlage, Arme neben dem Körper

AA: Kopf, Schultern und Beine vom Boden abheben weiter fließend atmen, dabei Fersen zusammen tupfen und gleichzeitig in AA Arme in einer Halbkreisbewegung nach vorne führen, in EA zurückbringen.

body tension / Ausgangsposition in Bauchlage, Unterarme unter Schultern aufstellen, Handflächen zueinander

AA: Bauchdecke zurückziehen. / EA: Position beibehalten.

AA: Becken vom Boden abheben, Kopf anheben, Blick zu den Fingerspitzen. EA: Position beibehalten.

AA: Schulterblätter öffnen, Handflächen gegeneinanderdrücken, die Knie vom Boden abheben, auf die Zehen stehen.

Die Atmung fließen lassen, und Position halten.

