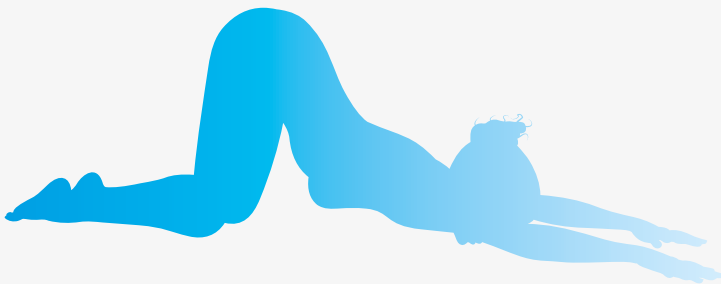




Beckenbodengymnastik die 6 besten Übungen

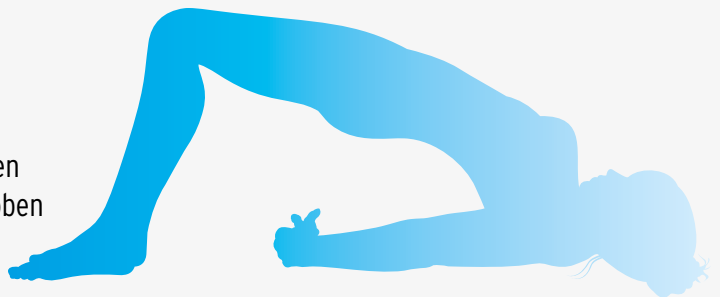


Rücken-Strecker

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand
2. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Boden
3. Legen Sie den Kopf zwischen den Armen ab
4. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, die anderen Muskelpartien bleiben entspannt
5. Mindestens 5 Sek. halten

Brücke

1. Legen Sie sich auf den Rücken
2. Winkeln Sie die Beine an
3. Strecken Sie die Arme aus und legen Sie diese auf den Boden
4. Heben Sie das Becken von der Matte und drücken es nach oben
5. 15 Wiederholungen



Katzenbuckel

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand
2. Atmen Sie tief ein
3. Machen Sie Ihren Rücken rund
4. Atmen Sie aus und machen Sie Ihren Rücken gerade
5. 15 Wiederholungen



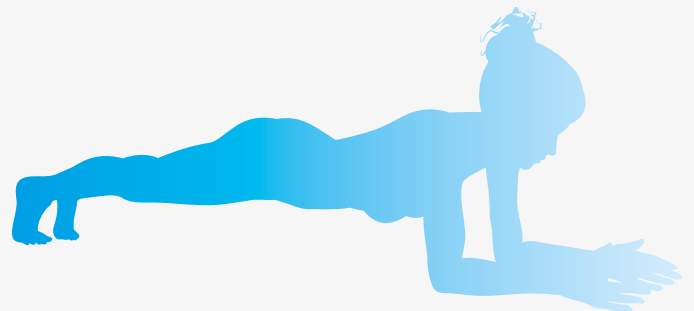


Bauchpresse

1. Legen Sie sich flach auf den Boden
2. Halten Sie die Arme über dem Kopf
3. Beim Ausatmen ziehen Sie den Oberkörper nach oben und Ihre Arme Richtung Füße
4. 15 Wiederholungen

Planke

1. Legen Sie sich gerade auf die Matte
2. Heben Sie die Zehenspitzen an
3. Stützen Sie sich auf Ihren Ellenbogen ab und platzieren Sie diese hinter Ihren Schultern
4. Spannen Sie Ihren Bauch und Po an und halten Sie die Position für ca. 15 Sek.
5. 10 Wiederholungen



Schneidersitz

1. Setzen Sie sich in den Schneidersitz
2. Achten Sie auf einen geraden Rücken
3. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, die anderen Muskelpartien bleiben entspannt
4. Mindestens 5 Sek. halten