

1 Beckenboden Spannung



Beachte!!!
- Beckenboden während der Ausatmung anspannen

in der Bewegung einatmen

- a) Beine anstellen / Arme neben dem Körper / Handflächen zur Decke / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Beckenboden anspannen (Urin zurückhalten)
„Einatmen“: Spannung lösen / Beckenboden entspannen
„Ausatmen“: unteren Rücken auf die Unterlage drücke / Beckenboden anspannen

Rückweg ausatmen

X stk.

2 Beckenboden Spannung



Beachte!!!
- Oberschenkel nur im schmerzfreien Bereich nach außen fallen lassen

in der Bewegung einatmen

- a) Beine anstellen / Arme neben dem Körper / Handflächen zur Decke / Nacken lang / Doppelkinn / Füße zusammen / unteren Rücken auf die Unterlage drücken / Beckenboden und Gesäß anspannen
„Einatmen“: Beine zu den Seiten (Knie nach außen) fallen lassen
„Ausatmen“: Oberschenkel – Knie zusammen

Rückweg ausatmen

X stk.

3 Gesäß und Rückenmuskeln + Beckenboden



Beachte!!!
- Schulterblätter auf der Unterlage
- Beckenkontrolle
- Beckenbodenspannung
- Rücken gerade
- Gesäß- und Rücken angespannt

- a) Arme neben dem Körper / Beine angestellt Knie und Füße zusammen / Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen – Bauch anspannen / Gesäß anheben / Beckenbodenspannung / Spannung halten
„Einatmen“: Beine zu den Seiten (Knie nach außen) fallen lassen
„Ausatmen“: Oberschenkel – Knie zusammen

Konzentriert atmen

X stk.

4 Rückenlage + Stuhl (Hocker)



Beachte!!!
- Korrekte Atemfrequenz

- a) Beine anstellen / Unterschenkeln auf dem Stuhl lagern / Arme neben dem Körper / Handflächen zur Decke / Nacken lang / Doppelkinn / Rücken auf den Boden drücken / Beckenboden und Gesäß anspannen
„Einatmen“: Füße drehen nach innen / Fersen auseinander / Oberschenkel – Knie zusammen
„Ausatmen“: Füße drehen nach außen / Fersen zusammen / Oberschenkel – Knie auseinander

Konzentriert atmen

X stk. je Seite

5 Vierfüßlerstand



Beachte!!!
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Korrekte Atemfrequenz

- a) Unterarmstütz – Kniestand / Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule / Knie leicht auseinander / Ellenbogen schulterbreit auseinander / Blick zum Boden gerichtet / Zehen aufgestellt
„Einatmen“: Hohlkreuz machen / Brustbein zum Boden / Gesäß rausstrecken
„Ausatmen“: Katzenbuckel machen / Bauch zur Decke / Gesäß anspannen

Konzentriert atmen

X stk. je Seite

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6 Seitlage (Beckenboden & Zwerchfell)



Beachte!!!

- Becken bleibt stabil
- das obere Bein bleibt während der Übung gehoben

- a) Hüfte und Knie im rechten Winkel anbeugen / unteren Arm unter dem Kopf platzieren / Handfläche zur Decke / oberer Arm stabilisiert / Nacken lang / obere Wirbelsäule gerade / Brustbein nach vorn
 „Einatmen“: oberes Bein anheben / Knie Richtung Boden drehen / Fuß bleibt in der Luft stehen
 „Ausatmen“: oberes Bein anheben / Knie Richtung Decke drehen / Fuß bleibt in der Luft stehen

X stk. je Seite

Ein-, Ausatmen

7 Rückenlage (Beckenboden & Zwerchfell)



Beachte!!!

- Brustbein nach vorn schieben
- Beine nicht auf die Unterlage ablegen
- Schultergürtel aufgelegt

- a) Arme gestreckt über dem Kopf ablegen / Handflächen zur Decke / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Brustbein zur Decke / Schultern auf den Boden drücken
 „Einatmen“: Bauchspannung lösen / Fersen Richtung Boden senken
 „Ausatmen“: Beine, Knie zur Brust anheben / Becken hebt leicht an

X stk. je Seite.

Ein-, Ausatmen

8 Bauchmuskulatur (Sitz – funktionell)



Beachte!!!

- Bauchspannung halten
- Rumpf bleibt stabil

auf den Unterarmen stützen / Beine sind angestellt / Sitz auf den Sitzbeinhöckern / Fußbrücken hochziehen / Rücken grade / Bauch nach vorn schieben / Becken und Bauch stabilisieren

- a) Bauch anspannen / Beckenbodenspannung / Becken bei der Bewegung stabil halten / Arme im Wechsel gebeugt anheben
 b) wie a) zusätzlich gegenüber liegendes Knie und Fuß gleichmäßig leicht anheben

X stk. je Seite.

X stk. je Seite.

9 Bauchmuskulatur Rückenlage



Beachte!!!

- Bein nur soweit absenken sodass sich das Becken nicht mitbewegt
- Bauchmuskelspannung die ganze Zeit halten

- a) Schultern, Hände nach außen drehen / beide Arme und Beine gebeugt im rechten Winkel zum Oberkörper anheben und halten / Arme im Wechsel Richtung Boden über den Kopf absinken lassen
 b) wie a) zusätzlich gegenüber liegendes Knie und Fuß gleichmäßig absinken lassen / Bauchspannung halten / Lendenwirbelsäule kräftig in die Unterlage drücken / Becken stabilisieren

X stk. je Seite.

X stk. je Seite.

1 Bauchmuskulatur (Rotation)

0



Beachte!!!

- Brustbein nach vorn schieben
- Beine nicht auf die Unterlage ablegen
- Schultergürtel aufgelegt

- a) Schultern und Hände nach außen drehen / Arme und Schultern bleiben auf der Unterlage Spannung aufbauen / Lendenwirbelsäule herunterdrücken / Bauch spannt an / gebeugte Beine zur Seite bewegen

X stk. je Seite.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.