

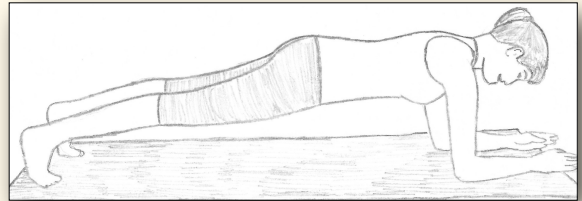
## BiB-Tipp

September/Oktober 2018

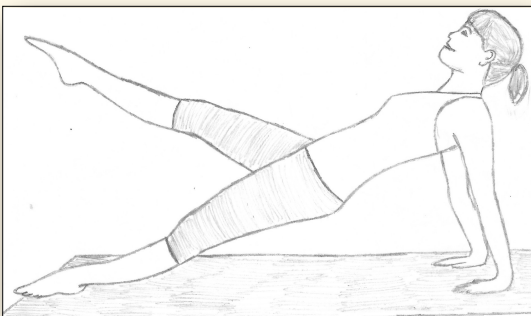
Rumpf- und Beckenbodenmuskeln sind ein Super-Team. Nur ist meist die unterste Etage die schwächste. Baue die folgenden Übungen konzentriert vom Beckenboden her auf, dann hast du doppelten Gewinn - für Figur und Körperbasis.

### Vorderer Ellbogenstütz

Beginne in der Bauchlage. Die Unterarme setzt du parallel, so dass die Ellbogen unter den Schultern, die Oberarme senkrecht sind. Die Beine sind etwa hüftweit auseinander, die Zehen aufgestellt.



- Aktiviere ausatmend deinen Beckenboden - Po bleibt locker - und drücke das Schambein leicht in den Boden. Davon wird dein Rücken lang und gerade und strebt schon nach oben.
- Hebe den Oberkörper in die Waagrechte, zuerst auf den Knien. Da kannst du auch bleiben, das ist anstrengend genug. Wenn du sportlicher drauf bist, löse auch noch die Knie vom Boden.
- Atme ruhig und zähle deine Atemzüge. Bald wirst du zu zittern beginnen - deine gesamte Rumpfmuskulatur arbeitet grade wie ein Weltmeisterteam! Beende die Übung, sobald du den Beckenboden nicht mehr unter Spannung halten kannst, und wiederhole sie nach einer Pause.



### Hinterer Stütz

Im Sitzen die Hände hinter dem Körper aufstützen, die Fingerspitzen zeigen zum Po.

- Wieder zuerst ausatmend die Körperbasis aktivieren, dann das Becken vom Boden abheben bis dein Körper eine gerade Linie bildet. Atmen und lächeln!
- Wenn dir das noch nicht genügt, dann hebe ein Bein an. Egal, ob du es nur zwei Zentimeter hebst oder weit ausstreckst, achte darauf, dein Becken ganz stabil zu halten. Langsam absetzen, wechseln.

Achte bei beiden Übungen darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen und passe die Trainingsdauer und die Anzahl der Wiederholungen unbedingt deiner körperlichen Verfassung an.

Behandle dich gut. Nicht überfordern - aber genieße es ruhig, dich zu fordern.

### Wohltuend und entspannend - die tiefe Bauchatmung

Mach es dir in Rückenlage bequem. Du kannst die Beine aufstellen und die Knie aneinander lehnen. Leg die Hände etwa in Nabelhöhe auf den Bauch. Beobachte deinen Atem und erlaube dir, ganz zur Ruhe zu kommen. Atme unter deine Hände, so dass sie von deinem Bauch angehoben werden und wieder zurücksinken, wenn du ausatmest. Einatmen - du dehnt dich aus - nicht „aufblasen“, aber ruhig gut mit Luft füllen - ausatmen - du lässt den Atem gehen und entspannst dich immer tiefer. Vielleicht entsteht nach dem Ausatmen eine kleine Pause, bis der nächste Atemzug kommen will. Einfach geschehen lassen und die Entspannung genießen.