

## BiB-Tipp des Monats

Mai/Juni 2017

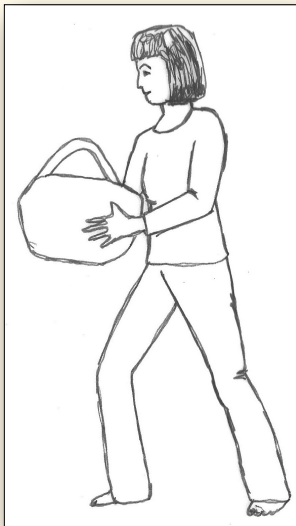
Schweres wird leicht und Leichtes zum Vergnügen – achte doch einmal bewusst darauf, wie du hebst und trägst. Denn Gewichte mit dem Bauch zu verbinden und den Beckenboden dabei zu aktivieren schützt und stärkt Körperbasis und Rücken!

### Heben in Schrittstellung

Stelle dir einen Korb oder etwas Ähnliches auf einem Stuhl bereit. Nicht zu schwer und nicht zu leicht – 3 bis 5 kg sind ein gutes Trainingsgewicht.

Nimm einen Meter Abstand und übe folgenden Bewegungsablauf mehrere Male ein:

- Mache ein, zwei Schritte auf den Stuhl zu, so nahe, wie du gut herankommst.
- In Schrittstellung gehst du gerade so tief, dass du das Gewicht gut anpacken kannst. Lass deine Arme lang dabei.
- Dann atmest du tief und entspannt ein,
- spannst ausatmend zuerst den Beckenboden an,
- hebst dann das Gewicht langsam und in einer fließenden Bewegung hoch und bringst es nahe an deinen Körper. Deine Schultern bleiben dabei unten!
- Atme ein, halte dabei die Spannung im Beckenboden, setze das Gewicht ausatmend wieder ab, und trete wieder etwas zurück.



### Bewegen und Tragen aus der Mitte heraus

Wenn du das Gewicht angehoben und an deinen Körper gebracht hast, stelle dir vor, dass du es jemandem reichen willst.

- Dazu verbindest du es gedanklich mit deinem Bauch und schiebst es nach vorne und wieder zurück. Halte dabei die Beckenbodenspannung.

Trage es jetzt – dicht am Körper – im Kreis umher. Achte darauf, den Atem nicht anzuhalten, sondern fließen zu lassen. Dein Beckenboden trägt fleißig mit. Die Spannung erst nach dem Absetzen lösen.

Heben, Bewegen und Tragen 5 – 10 x wiederholen!

**Genieße die Kraft aus deiner Mitte!**

### Prima im Alltag

Gelegenheiten zum Üben gibt es viele:

- Wäschekorb und Einkauf schleppen
- Babys, Maxi-Cosy, Enkel heben
- Bei der Gartenarbeit

Sehr empfehlenswert ist es, die beschriebenen Bewegungsabläufe öfter richtiggehend einzuüben. Denn da kannst du dich ganz darauf konzentrieren und das hilft dir, wenn es im Alltag schnell gehen muss.