

BiB-Tipp

März/April 2020

Stärken, dehnen und entspannen ist ein richtig effektiver Übungsdreiklang für Beckenboden-Muskulatur und Bindegewebe – und am besten immer mal wieder zwischendurch. Hier der erste Teil einer kleinen Bewegungsfolge, für die man nicht mal vom Stuhl aufstehen muss!

Ausrichten, aufrichten

Rutsche auf die vordere Hälfte deines Stuhls oder bis fast an die Stuhlkante. Lass deine Hände hängen und fasse die Unterseite des Sitzes locker an.

Komm zur Ruhe, werde dir deiner Körperhaltung bewusst und richte dich entspannt aus:

- Deine Oberschenkel sind hüftbreit parallel, die Unterschenkel so positioniert, dass sich die Knie etwa über dem Vorfuß befinden.
- Suche deine Sitzhöcker, indem du hin- und her wackelst auf dem Stuhl und strebe aus dem Becken gerade nach oben.
- Atme ein paar Mal tief durch und lass deinen Atem dann ruhig und gleichmäßig fließen. Lächeln ist prima Zusatzoption.
- Lass deine Schultern sinken und zieh den Nacken dafür zärtlich in die Länge, indem du die Ohren nach oben spitzt.



Heißer Stuhl

Atme tief und entspannt ein, und mit dem Ausatmen

- aktivierst du zuerst (!) deinen Beckenboden kraftvoll,
- schiebst unterstützend die Füße in den Boden
- und ziehst dann mit den Händen die Stuhlfläche sanft nach oben, den Sitzhöckern entgegen. Deine Schultern streben dabei nach hinten-unten und deine Ellbogen beugen sich etwas – wie sehr, hängt vom Stuhl ab.
- Wichtig: Der obere Rücken bleibt kerzengerade dabei, bitte nicht buckeln!

Jetzt mal ganz ernsthaft: Kippeln wie ein Kind

Stell dir vor, du bist ein Kind, das raus zum Spielen will, aber noch sitzen bleiben muss: Bewege dein Becken vor und zurück, zapple herum auf deinem Stuhl, setz zum Aufstehen an, wippe, hopse, dreh deinen Oberkörper, und finde lauter Bewegungen, die deinen vom Sitzen steifen Rumpf lockern. Nimm dir wirklich zwei Minuten Zeit für dieses Herumkippeln, es wird dir gut tun.

- Wenn du das Gefühl hast, größer zu werden, dich trotz des steigenden Druckes in die Länge zu ziehen, dann ist es genau richtig. Es darf sich richtig gut und kraftvoll anfühlen.
- Atme ein und löse die Spannung.
- Wiederhole diese isometrische Kraftübung 10 mal im Rhythmus deiner Atmung.
- Zum Entspannen kippelst du wie ein Kind.

Erlebe die gesammelte Kraft, die in dir steckt!