

## BiB-Tipp

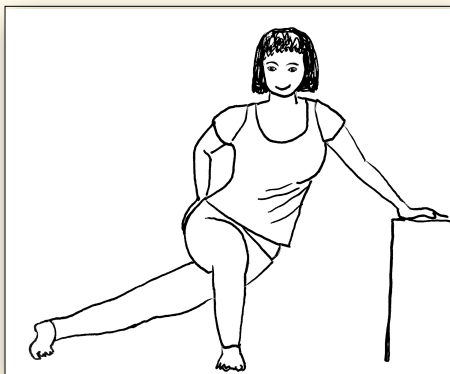
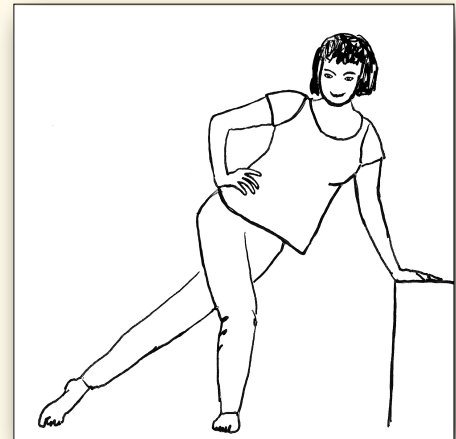
Sommer 2021

Wer hat Lust auf eine figurformende Übung, die mit dem aktiven Beckenboden richtig stark und stabil wird? Man kann sie überall machen kann, wo man etwas zum Abstützen findet und von leicht bis anspruchsvoll variieren – je nachdem wie fit und beweglich man ist.

### Dehnender Seitstütz

Finde ein unverrückbares Möbelstück zum Abstützen – je niedriger es ist, desto schwieriger wird die Übung. Auch ein Türrahmen ist geeignet.

- Stütze dich mit der linken Hand ab – Fingerspitzen zeigen vom Körper weg – und wandere mit beiden Beinen so weit nach rechts, wie es sich gut anfühlt. Je weiter, desto anspruchsvoller! Du wirst den für dich richtigen Abstand bald finden.
- Kippe den linken Fuß auf die Außenkante und stelle das rechte Bein gerade vor deinen Körper.
- Mit der rechten Hand in der Hüfte aktivierst du deinen



Beckenboden kräftig und ziehst dein Steißbein nach unten vorne. Schiebe beide Füße in den Boden und zieh die Schulterblätter nach unten – bis du dich selbst so stabil fühlst wie ein Möbelstück aus bestem Holz!

- Senke jetzt die Hüfte ab, soweit es geht. Pass auf, dass deine linke Schulter nicht dein linkes Ohr besuchen will! Dein gesamter Schultergürtel bleibt stabil und dein Atem fließt weich, ohne zu stocken. Dein Oberkörper bleibt auf einer Linie mit dem linken Bein, nicht nach vorne lehnen.
- Hebe und senke die Hüfte einige Male, am besten sehr langsam und kontrolliert, und zwar so oft, wie dein Beckenboden die Spannung halten kann. Das ist das für dich richtige Maß.

- Die andere Seite natürlich genauso. In der abgesenkten Position kannst du, wenn du magst, auch kleine Wippbewegungen machen.
- Sollten dir 10 Wiederholungen zu lasch sein, stütze dich weiter unten ab und stelle die Beine weiter nach außen. Sind dir 10 Wiederholungen zu anstrengend, dann stütze dich höher ab und stelle die Beine nicht so weit nach außen.

Finde in jeder Position die aufrichtende Energie, die sich gut anfühlt!

### Lust an der Kraft

Ja, unser Körper liebt Bequemlichkeit und Entspannung. Aber genauso liebt er es zu leisten, die eigene Kraft und Beweglichkeit zu spüren!

Finde bei allem, was anstrengend ist, die richtige innere und äußere Haltung – aus deiner starken Mitte heraus, liebevoll dir selbst gegenüber – und achte auf deinen ruhig fließenden Atem, dann wirst du die Lust an der Kraft immer öfter erleben.