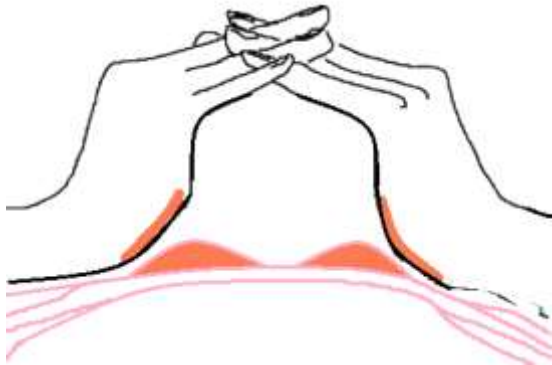




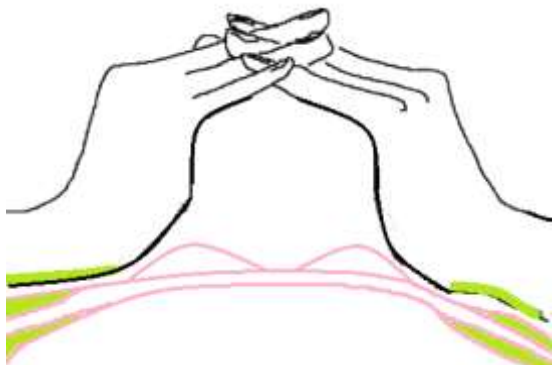
## Übung für die Bauchmuskeln nach der Geburt

Die Zusammenarbeit der Core-Muskeln wahrnehmen und stärken

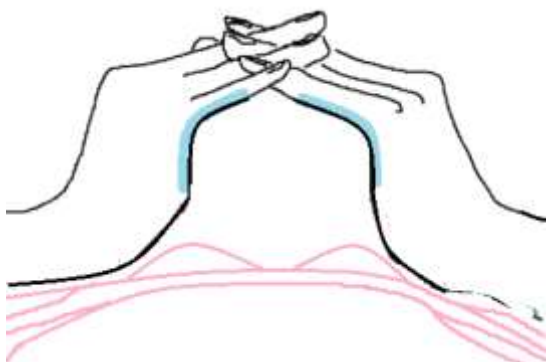
Bei dieser Übung sitzt du vorne auf der Stuhlkante und schiebst mit deinen Handballen (Handhaltung wie im Bild) die Bauchdecke etwas zusammen. Dann aktivierst du die Core-Muskeln, indem du deinen Oberkörper schräg nach hinten gehen lässt:



1. Spüraufgabe: Die beiden geraden Bauchmuskeln werden beim Rückkippen des Oberkörpers prall –und wieder locker, wenn der Schwerpunkt wieder über die Sitzhocker kommt. Du kannst es an den Handballen wahrnehmen.



2. Spüraufgabe: Die Ansätze von queren und schrägen Bauchmuskeln an der Bauchfaszie wandern zum Stabilisieren nach außen–die Faszie wird dadurch gespannt und fühlt sich fester an. Du kannst es an den Innenseiten der Handgelenke wahrnehmen.



3. Spüraufgabe: Der Beckenboden und die zwischen den Beckenknochen liegenden tiefen Bauchmuskeln machen auch mit –umso mehr, wenn du die Aufmerksamkeit dorthin schickst. Du kannst das an den Handkanten der Kleinfingerseite wahrnehmen.

Übe 3x täglich diese 3 Fokus-Varianten!

Denn alles, was du willentlich anspannen und entspannen kannst, wird im Alltag automatisch angepasster und besser eingesetzt. So wird dein Alltag weniger zur Belastung und mehr zum Training.

