

# Alltagstaugliche Beckenbodenübungen mit Baby

Wieso nicht gleich deine Beckenbodenübungen zusammen mit deinem Kind im Alltag umsetzen? Versuche es doch einmal.

## Rumpelstilzchen:

Nimm dein Kind auf die Schultern, drehe deine Füße leicht nach aussen, hebe die Fersen ab und spaziere auf Zehenspitzen zusammen durch die Wohnung.



## Beckenboden-Lift beim Windelkaufen:

Wenn du wieder mal länger warten musst bei der Kasse im Supermarkt. Nutze die Zeit doch für eine kurze Beckenbodenübung: Stelle dir vor du würdest Lift fahren mit deinem Beckenboden. Die Lifttüren schliessen sich (Körperöffnungen verschliessen) und du fährst hoch, Etage für Etage und dann langsam wieder herunter.



## Süsse Küsse:

Zeit für Kuschelstunde mit deinem Baby? Dann mache einen Vierfüsslerstand und lege das Baby zwischen deine Hände. Aktiviere Beckenboden und Bauchmuskeln und beuge deine Ellbogen, so dass du ihm einen Kuss geben kannst und komme wieder hoch.

Steigerung: Knie weiter nach hinten nehmen.



## Balance für eine stabile Mitte

Stelle dich doch mal beim Zähne putzen nur auf ein Bein und versuche die Balance zu halten.

Oder balanciere beim nächsten Waldspaziergang über einen Baumstamm. Dein Beckenboden hilft dir dabei.



## Treppensteigen beruhigt das Baby...

...und stärkt deinen Beckenboden. Trage dein Kind und steige die Treppe hoch nur auf deinem Vorfuss.

Auch bei wippenden Bewegungen im Stand, kannst du deinen Beckenboden gut integrieren. Gehe leicht in die Knie und komme mit BB-Spannung wieder hoch.



## Darf ich bitten:

Lege zum Abschluss deine Lieblings-CD auf und nimm dein Baby in den Arm. Jetzt locker rumtanzen, ganz wie es euch beiden gefällt.

