

# Mama-Fit

## Tipps:

- Stärke deinen Beckenboden
- Integriere die Beckenbodenspannung in deine sportliche Aktivität
- Kräftige deine Rumpfmuskulatur (Bauch & Rücken)
- Verbessere deine Balance, indem du auf wackligem Untergrund übst
- Stossbelastungen (wie beim Joggen) frühestens 6 Monate nach Geburt wieder empfohlen

## Fortgeschrittene Übungen für die fitte Mama:

### Beckenboden:

Trainiere die Schnellkraft deines Beckenbodens indem du dich aufrecht hinstellst und das Theraband mit leichter Spannung vor der Brust hältst. Spannen nun deinen Beckenboden ganz schnell und fest an und ziehe das Band dabei auseinander. Begleite die Spannung mit einem lauten "Daa!"



### Haltung:

Kräftige deine Haltemuskulatur indem du dich wie ein Brett aufstützt (auf Füße und Unterarme). Halte die Beckenbodenspannung und atme weiter. Wie lange kannst du diese Übung halten? 20 - 30 - 60 - 90 Sekunden?



### Atmung:

Achte darauf, dass du bei sportlichen Aktivitäten bewusst weiteratmest. Dies ist wichtig für die Sauerstoffversorgung der Muskeln und des ganzen Körpers.

Wie wäre es mit einem Workout an der frischen Luft und atme tief durch!



### Balance:

Ausgangsstellung Schwebesitz. Mache deinen Rücken lang, lege deine Hände seitlich auf die Knie, spanne deinen Beckenboden und Bauch an und neige dich leicht nach hinten. Hebe deine Beine vom Boden ab. Halte die Spannung und atme weiter.

Variante: Beine im Wechsel langsam nach vorne strecken



### Beckenbewegungen:

Um dein Becken beweglich und geschmeidig zu halten dehne deine tiefen Gesäßmuskeln. Lege in Rückenlage deinen rechten Fuss auf dein linkes Knie und ziehe den linken Oberschenkel ran, bis es im Gesäss zieht. Halte die Spannung für 30 Sekunden. Seitenwechsel.

