

BeBo-Fit I

AA = ausatmen
EA = einatmen
Bebo = Beckenbodenmuskulatur

Beckenboden:

Liftübung / Ausgangsposition in Rückenlage

- Mit dem Ausatmen die BeBo anspannen: **Körperöffnungen schliessen und innerlich einen Sog nach innen bzw. oben wahrnehmen** und dabei den Lift Stock für Stock hinaufziehen (BeBo Spannung erhöhen).
Mit dem Einatmen die Spannung lösen und den Lift sinken lassen.
- Mit dem Ausatmen die Bebo anspannen und den Lift einen Stock hinaufziehen, mit dem Einatmen bleiben.
Mit dem 2. Ausatmen den Bebo in den nächsten Stock hinaufziehen, mit dem Einatmen bleiben.
Weiter bis die BeBo die maximale Spannung erreicht hat, dann die Spannung lösen und den Lift sinken lassen.

Bebo Spannung halten / Ausgangsposition in Rückenlage

Mit dem Ausatmen die Bebo anspannen und ca. 6 bis 8 sec. halten. Die Atmung fließen lassen. Dann die Bebo für 12 bis 16 sec. entspannen. Erneut die Bebo für ca. 6 bis 8 sec. anspannen. Die Sequenzen mit anspannen und lösen ca. acht mal wiederholen.

Bebo kurz und schnell anspannen / Ausgangsposition in Rückenlage

Die Bebo kurz und in schneller Geschwindigkeit anspannen und lösen (wie ein Autoblinder), ca. 30 bis 50 Wiederholungen.

Beckenboden- und Bauchmuskulatur:

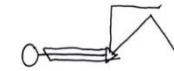
Vor jeder Bewegung ist die **Bebo Muskulatur** sowie die **Bauchmuskulatur** mit dem **Ausatmen anzuspannen**: Bauchdecke sanft zu der Wirbelsäule ziehen.

übers kreuz / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine anwinkeln und vom Boden abheben

AA: rechte Hand gibt Druck zum linken Knie, linkes Bein gibt Gegendruck.
EA: Druck wieder lösen, die Hand bleibt am Knie.
Seite wechseln ca. 10 whd. / Seite

leg float / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine aufstellen

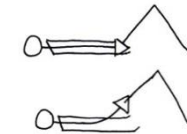
AA: rechtes Bein heben.
EA: rechtes Bein senken.
AA: linkes Bein heben.
EA: linkes Bein senken.



ca. 8 whd. / Seite

pelvic curl / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine aufstellen

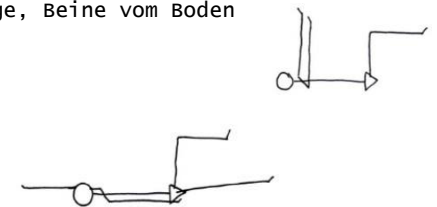
AA: Druck mit den Füßen in den Boden, Wirbel für Wirbel von der Matte lösen und aufrollen.
EA: Die Schulterbrücke halten.
AA: Einen Wirbel nach dem Anderen wieder in die Matte sinken lassen.



In der Schulterbrücke 3 bis 4 Atemzüge verweilen und dann wieder mit dem AA Becken langsam senken. ca. 6 whd.

dead bug / Ausgangsposition in Rückenlage, Beine vom Boden abheben und Arme zur Decke strecken

AA: rechtes Bein strecken, rechter Arm nach vorne und linken Arm nach hinten bewegen.
EA: in Ausgangsposition zurückkehren.
AA: linkes Bein strecken, linker Arm nach vorne und rechten Arm nach hinten bewegen.
EA: in Ausgangsposition zurückkehren.



ca. 8 whd. / Seite