

ÜBUNG Fitte Mitte – Täglich 1 bis 2 Mal zuhause durchführen!

Voraussetzung: Du weißt wie der Beckenboden funktioniert und wie man ihn anspannt.

Was die Übung „Fitte Mitte“ kann:

- Die Beckenbodenmuskulatur sowie die Muskeln des Muskelkorsetts werden sehr stark aktiviert und somit gekräftigt (intensiver Trainingsreiz).
- Die Körpertaille wird wie ein Korsett zusammengeschnürt.
- Die Taille und der Beckenboden gewinnen Kraft und Stabilität, was Wirbelsäule und Haltung unterstützt.
- Die Taille wird schmaler/fester und der Bauch flacher.

Anleitung:

- Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl, Füße unter den Knien, Wirbelsäule gestreckt, beide Sitzhocker gleichmäßig belasten.
- Stell Dir vor, das Steißbein sinkt Richtung Boden, der Scheitel zieht oppositional Richtung Decke.
- Senke die Schulterblätter rückwärts-abwärts, entspanne den Nacken.
- Atme durch die Nase ein (EIN), durch den Mund aus (AUS).
- **AUS:** Aktiviere die BB-Muskulatur (beide Körperöffnungen sanft verschließen, Sitzhocker Richtung Damm ziehen) und fahre mit dem Beckenboden innerlich in den 1. Stock.
- Gleichzeitig aktiviere die Bauchdecke, indem Du den Bauchnabel ein kleines Stück nach innen ziehst (stell Dir vor, Du willst den Reißverschluss einer zu engen Jeans schließen – ohne den Atem anzuhalten).
- **EIN:** Atme in die Brust ein, halte dabei die Spannung in Beckenboden und Bauchmuskulatur.
- **AUS:** Atme durch den Mund aus, aktiviere den Beckenboden etwas mehr und zieh ihn in den 2. Stock. Stell Dir vor, Du willst ein Tampon innerlich hoch-ziehen.
- Gleichzeitig zieh den Bauchnabel noch mehr Richtung innen-oben. Stell Dir vor, eine Kammerzofe zieht Dein Korsett zusammen.
- **EIN:** In die Brust einatmen, halte die recht hohe Spannung im Beckenboden und in der Taille.
- **AUS:** Spann Beckenboden und Bauchmuskulatur so sehr an, dass Du es kaum aushalten kannst.
- **EIN:** Halte diese hohe Spannung und atme dabei so gut es geht 3 Atemzüge lang.

Wiederhole dies noch 2 Mal !