MEHR KONTROLLE.

DEIN 4-WOCHEN-START

Anspannen. Loslassen. Routine finden.

STARTDATUM _____

Pro Einheit: 10 Wiederholungen mit der angegebenen Haltezeit.

01	02	03
ANHEBEN	**HALTEN**	**LOSLASSEN**
Nach innen oben ziehen.	Ruhig weiteratmen.	Vollständig entspannen.

WOCHE 01 — 01

2 × täglich / 10 × 5 Sek.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHE 02 — 02

2 × täglich / 10 × 5 Sek.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHE 03 — 03

3 × täglich / 10 × 8–10 Sek.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittags	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHE 04 — 04

3 × täglich / 10 × 8–10 Sek.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittags	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AB WOCHE 3 OPTIONAL · 10 kurze Anspannungen pro Einheit ergänzen.
Jeweils etwa 1 Sekunde anspannen, danach vollständig lösen und kurz pausieren.

TECHNIK ZUERST. Stell dir vor, du hältst Urin und einen Wind zurück. Bauch, Gesäß und Oberschenkel bleiben möglichst locker. Übe außerhalb des Wasserlassens.

Pause: mindestens so lange wie die Haltezeit, bei Bedarf länger. Nur steigern, wenn du sauber anspannen und ganz lösen kannst. Kürzer halten oder weniger wiederholen ist okay.

STARK IN BEWEGUNG.

AB WOCHE 05

Drei Übungen. Zwei Sessions pro Woche.

2 TERMINE / WOCHE

Mindestens 1 Tag Abstand. Starte mit 1 Satz je Übung; bei guter Verträglichkeit auf 2 Sätze steigern. Zwischen den Sätzen: 60–90 Sek. Pause.

01 GLUTE BRIDGE

1–2 SÄTZE × 8 WIEDERHOLUNGEN

Rückenlage, Füße aufstellen. Beim Ausatmen den Beckenboden sanft aktivieren und das Becken anheben. Kontrolliert ablegen und lösen.

KONTROLLIERT HEBEN. RÜCKEN STABIL HALTEN.

02 KNIEBEUGE

1–2 SÄTZE × 8 WIEDERHOLUNGEN

Zunächst ohne Gewicht. Hüfte nach hinten und unten führen.
Beim Aufrichten ausatmen und sanft aktivieren; oben wieder lösen.

NUR SO TIEF, WIE DU KONTROLLIERT WIEDER AUFSTEHEN KANNST.

03 BIRD DOG

1–2 SÄTZE × 6 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

Im Vierfüßlerstand Arm und gegenüberliegendes Bein ausstrecken.
Becken gerade halten, ruhig atmen, zurückführen und Seite wechseln.

LANGSAM STRECKEN. BECKEN STABIL HALTEN.

KREUZHEBEN? OPTIONAL. Für Geübte: Ersetze die Kniebeuge durch leichtes Kreuzheben, mit gleicher Satz- und Wiederholungszahl. Wähle das Gewicht so, dass du ohne Pressatmung arbeiten kannst. Technik bei Bedarf anleiten lassen.

DEINE NÄCHSTEN 4 WOCHEN

Pro Session alle drei Übungen. Danach 01 oder 02 abhaken.

WOCHE 05	WOCHE 06	WOCHE 07	WOCHE 08
☐ 01 ☐ 02	☐ 01 ☐ 02	☐ 01 ☐ 02	☐ 01 ☐ 02

Ab Woche 5: Die tägliche Routine auf deinem erreichten, gut verträglichen Niveau fortsetzen. Die Studio-Sessions ergänzen das Training. Bei Schmerzen pausieren. Nach einer OP oder bei bestehenden Beckenbodenbeschwerden ärztlich oder physiotherapeutisch abstimmen.