

## Grund- spannung



Bevor die einzelnen  
Übungen gestartet werden,  
immer das Powerhouse  
aktivieren  
(Bauchmuskel und  
Beckenboden in  
Grundspannung bringen )

Becken und Lendenwirbelsäule befinden  
sich in Neutralstellung. Mit der  
Ausatmung Rippenbögen schmal werden  
lassen, Bauchnabel sanft nach innen  
ziehen und Beckenboden aktivieren.

*Tip:*

3x am Tag  
die Spannung  
bewusst aufbauen.