Die Beckenbodenspannung mit dem Haltekreuz

1. Schicht - Längsmuskulatur

Ziehe mit dem Ausatmen Schambein und Steißbein

zusammen und halte.

2. Schicht - Quermuskulatur

Ziehe mit dem Ausatmen beide Sitzbeinhöcker zusammen und halte.

Vorsicht: Nicht die Po-Muskulatur anspannen!

3. Schicht - Tiefenmuskulatur

Ziehe mit dem Ausatmen den unteren Bauch zur Wirbelsäule und noch ein kleines Stückchen nach oben.

Alle drei Phasen ergeben die optimale Beckenbodenanspannung , wenn Du sie zusammen angespannt hälst.

Denke immer an:

Längs - Quer - Tief - Hoch