



**ELANEE®**

## Sitzkissen für Beckenbodentraining - Übungsprogramm -

- Ⓞ GB Seat cushion for pelvic floor training – Exercise program.....6
- Ⓞ F Coussin de rééducation du plancher pelvien – Programme d'exercices.....9
- Ⓞ I Cuscino per allenamento del pavimento pelvico – Programma di esercizi...12
- Ⓞ NL Zitkussen voor bekkenbodentraining – Oefenprogramma.....15
- Ⓞ TR Pelvis tabanı kas eğitimi için oturma minderi – Egzersiz Programı.....18
- Ⓞ RU Подушка для тренировки мышц тазового дна – Список упражнений.....21



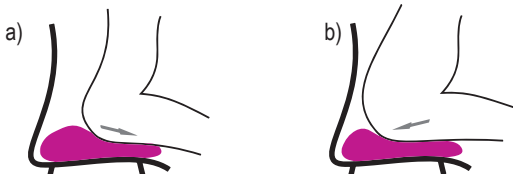
GRÜNSPECHT  
Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany

GA-030-02  
Version: 2017-12

# Sitzkissen für Beckenbodentraining - Übungsprogramm -

## Übungen für Anfänger

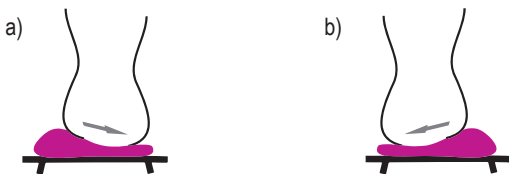
### Übung 1 - Katzenbuckel



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen.

- Kippen Sie das Becken nach vorne. Es entsteht ein leichtes Hohlkreuz.
- Kippen Sie das Becken nach hinten. Es entsteht ein Katzenbuckel.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Machen Sie mindestens 1 Minute Pause und wiederholen Sie die Übung. Wiederholen Sie die gesamte Abfolge 3 Mal.

### Übung 2 - Hüftschwung



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen.

- Kippen Sie das Becken nach links. Die rechte Hüfte geht dabei hoch.
- Kippen Sie das Becken nach rechts. Die linke Hüfte geht dabei hoch.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Machen Sie mindestens 1 Minute Pause und wiederholen Sie die Übung. Wiederholen Sie die Abfolge 3 Mal.

## Übungen für Fortgeschrittene

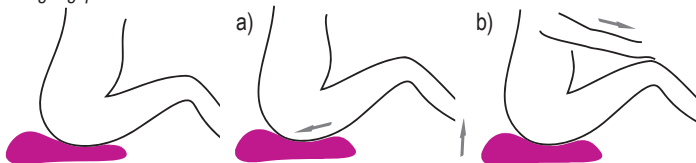
### Übung 3 - Hüftkreisel

**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen. Diese Übung besteht aus einer Kombination der Übung 1 und Übung 2.

- Lassen Sie das Becken im Uhrzeigersinn kreisen – nach vorn, zur rechten Seite, nach hinten, zur linken Seite. Es soll eine runde Bewegung entstehen.
- Machen Sie 10 Kreise im Uhrzeigersinn, dann mindestens 1 Minute Pause und anschließend 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Abfolge 3 Mal.

### Übung 4 - Balance

*Ausgangsposition*



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf den Boden. Setzen Sie sich auf das Kissen. Winkeln Sie Ihre Beine an, die Füße stehen dabei zusammen.

- Heben Sie Ihre Beine an. Halten Sie den Rücken dabei gerade und versuchen Sie den Rumpf stabil zu halten.
- Führen Sie die Hände zu den Knien. Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden.
- Bewegen Sie sich zurück in die Anfangsposition. Halten Sie die Ausgangsposition 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Abfolge 10 Mal.

## Übungen für Profis

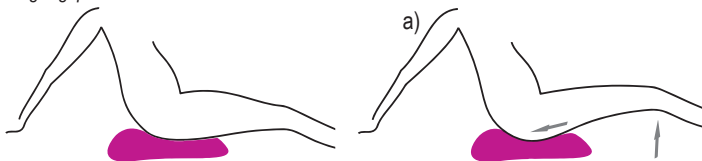
### Übung 5 - Fußkreisel

**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf den Boden. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Kissen. Diese Übung ist ähnlich wie die Übung 3 - erfordert jedoch mehr Gleichgewichtssinn.

- ⚠ Steigen Sie vorsichtig auf das Sitzkissen! Achten Sie auf sicheren Halt durch eine Abstützmöglichkeit wie Stuhllehne oder Türrahmen!
- Lassen Sie die Füße im Uhrzeigersinn kreisen – nach vorn, zur rechten Seite, nach hinten, zur linken Seite. Es soll eine runde Bewegung entstehen. Versuchen Sie Ihren Rumpf möglichst stabil zu halten und verlagern Sie nur Ihren Schwerpunkt.
  - Machen Sie 10 Kreise im Uhrzeigersinn, dann mindestens 1 Minute Pause und anschließend 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Abfolge 3 Mal.

### Übung 6 - Brücke

*Ausgangsposition*



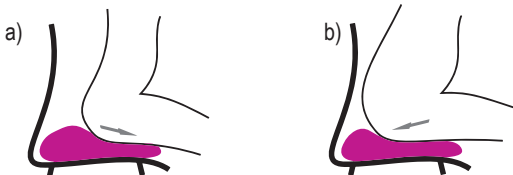
**Ausgangsposition:** Legen Sie das Kissen auf den Boden. Setzen Sie sich auf das Kissen. Stützen Sie sich mit beiden Armen hinter dem Rücken ab. Die Füße stehen zusammen auf dem Boden.

- Heben Sie die Beine etwa 20 cm über dem Boden an. Halten Sie den Rücken dabei gerade und versuchen Sie den Rumpf stabil zu halten.
- Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden.
- Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie die Ausgangsposition 5 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

**Seat cushion for pelvic floor training**  
**Exercise program - Effective training in 10 minutes**

**Exercises for beginners**

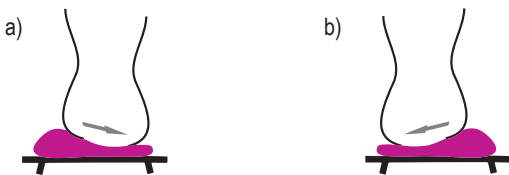
**Exercise 1 - Cat's arch**



**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion.

- Push your pelvis forward. Your back will have a slight hollow.
- Push your pelvis backward. Your back will be in a cat's arch.
- Repeat the exercise ten times. Take a break for at least 1 minute and repeat the exercise. Repeat the entire sequence three times.

**Exercise 2 - Hip swing**



**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion.

- Push the pelvis to the left. The right hip will go up.
- Push the pelvis to the right. The left hip will go up.
- Repeat the exercise ten times. Take a break for at least 1 minute and repeat the exercise. Repeat the entire sequence three times.

## Exercises for experts

### Exercise 3 - Hip rotation

**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion. This exercise is a combination of exercise 1 and exercise 2.

- Let the pelvis rotate in the clockwise direction - forward, to the right side, backward and to the left side. There should be a circular movement.
- Do ten circles clockwise, then at least 1 minute of rest followed by 10 circles counter clockwise. Repeat the entire sequence three times.

### Exercise 4 - Balance

*Starting position:*



**Starting position:** Place the cushion on the floor. Sit on the cushion. Bend your legs, your feet will remain together.

- Lift your legs. Keep the spine straight and try to keep the body stable.
- Bring your hands towards the knees. Hold this position for approx. five seconds.
- Move back to the starting position. Hold the starting position for five seconds. Repeat the entire sequence ten times.

## Exercises for professionals

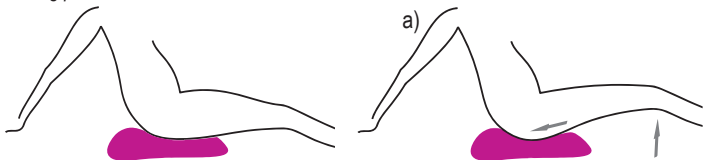
### Exercise 5 - Foot spin

**Starting position:** Place the cushion on the floor. Place yourself on the cushion with both your feet. This exercise is similar to exercise 3 - however requires more balancing sense.

- ⚠ Be careful when sitting yourself on the cushion. Find a safe holding-on point as support such as the back of a chair or a door frame!
- Let the feet rotate in the clockwise direction - forward, to the right side, backward and to the left side. There should be a circular movement. Try to keep your body as stable as possible and shift only your centre of gravity.
  - Do ten circles clockwise, then at least 1 minute of rest followed by 10 circles counter clockwise. Repeat the entire sequence three times.

### Exercise 6 - Bridge

*Starting position:*



**Starting position:** Place the cushion on the floor. Sit on the cushion. Support yourself behind your spine with both the arms. Your feet will remain together on the floor.

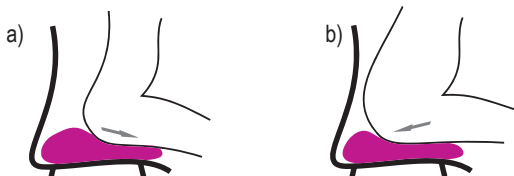
- Lift the legs approx. 20 cm above the floor. Keep the spine straight and try to keep the body stable.
  - Hold this position for approx. five seconds.
  - Move back to the starting position. Hold the starting position for five seconds.
  - Repeat the exercise ten times.
-



Coussin de rééducation du plancher pelvien  
Programme d'exercices - Un entraînement efficace de 10 minutes

## Exercices pour débutants

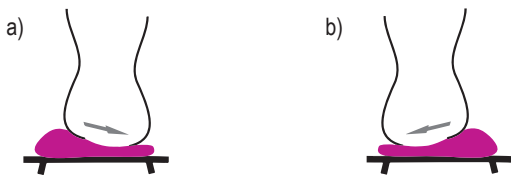
### Exercice 1 - Le dos de chat



**Position initiale :** Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin.

- Basculez le bassin vers l'avant. La colonne vertébrale se cambre légèrement.
- Basculez le bassin vers l'arrière. La colonne vertébrale se voûte alors légèrement (dos de chat).
- Répétez le mouvement 10 fois. Faites une pause d'au moins 1 minute, puis répétez l'exercice. Répétez toute la séquence 3 fois.

### Exercice 2 - coup de hanche



**Position initiale :** Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin.

- Penchez le bassin vers la gauche. La hanche droite se soulève.
- Penchez le bassin vers la droite. La hanche gauche se soulève.
- Répétez le mouvement 10 fois. Faites une pause d'au moins 1 minute, puis répétez l'exercice. Répétez la séquence 3 fois.

## Exercices du niveau confirmé

### Exercice 3 - Rotation des hanches

**Position initiale :** Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin. Cet exercice est une combinaison des exercices 1 et 2.

- Faites tourner le bassin dans le sens horaire – vers l'avant, vers la droite, vers l'arrière, puis vers la gauche. Cela doit engendrer un mouvement circulaire.
- Faites 10 tours dans le sens horaire, suivi d'une pause d'au moins 1 minute, et finalement 10 tours dans le sens antihoraire. Répétez la séquence 3 fois.

### Exercice 4 - équilibre

*Position initiale :*



**Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Asseyez-vous sur le coussin. Repliez les jambes avec les pieds l'un contre l'autre.

- Levez les jambes tout en gardant le dos droit et tentez de garder le torse stable.
- Approchez vos mains de vos genoux. Gardez la pose environ 5 secondes.
- Redevenez à la position initiale. Gardez la pose environ 5 secondes. Répétez la séquence 10 fois.

## Exercices pour pros

### Exercice 5 - Rotation des pieds

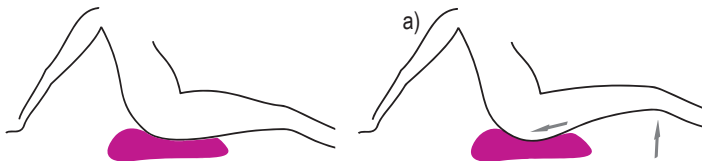
**Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Posez les deux pieds sur le coussin. Cet exercice est similaire à l'exercice 3 ; mais il nécessite un meilleur sens de l'équilibre.

⚠ Montez avec prudence sur le coussin ! Utilisez un support approprié, comme un dossier de chaise ou un cadre de porte, pour vous maintenir en place !

- Faites tourner vos pieds dans le sens horaire – vers l'avant, vers la droite, vers l'arrière, puis vers la gauche. Cela devrait engendrer un mouvement circulaire. Essayez de garder votre torse le plus stable possible en ne déplaçant que votre centre de gravité.
- Faites 10 tours dans le sens horaire, suivis d'une pause d'au moins 1 minute, et finalement 10 tours dans le sens antihoraire. Répétez la séquence 3 fois.

### Exercice 6 - Le pont

*Position initiale :*



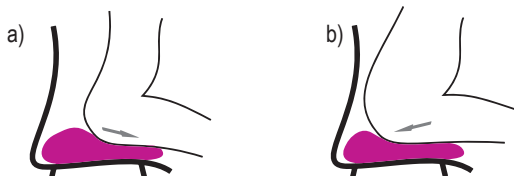
**Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Asseyez-vous sur le coussin. Appuyez-vous sur les deux bras derrière le dos. Les pieds au sol, l'un contre l'autre.

- Levez les jambes à environ 20 cm au-dessus du sol tout en maintenant votre dos droit et tentez de garder votre torse stable.
- Gardez la pose environ 5 secondes.
- Revenez à la position initiale. Gardez la pose environ 5 secondes.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Cuscino per allenamento del pavimento pelvico  
Programma di esercizi - Un allenamento efficace in 10 minuti

## Esercizi per principianti

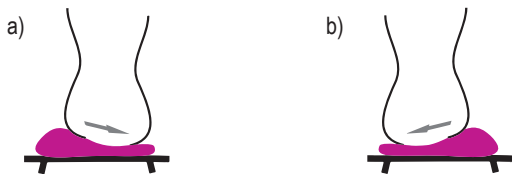
### Esercizio 1 - Inarcamento del dorso



**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino su una sedia. Sedersi sul cuscino.

- Portare il bacino in avanti. Si crea una lieve iperlordosi.
- Portare il bacino indietro. Il dorso si inarca.
- Ripetere l'esercizio per 10 volte. Fare almeno 1 minuto di pausa e ripetere l'esercizio. Ripetere l'intera sequenza per 3 volte.

### Esercizio 2 - Slancio dell'anca



**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino su una sedia. Sedersi sul cuscino.

- Portare il bacino verso sinistra. L'anca destra si solleva.
- Portare il bacino verso destra. L'anca sinistra si solleva.
- Ripetere l'esercizio per 10 volte. Fare almeno 1 minuto di pausa e ripetere l'esercizio. Ripetere la sequenza per 3 volte.

## Esercizi per i più allenati

### Esercizio 3 - Rotazione dell'anca

**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino su una sedia. Sedersi sul cuscino. Quest'esercizio è la combinazione dell'esercizio 1 e dell'esercizio 2.

- Ruotare il bacino in senso orario – in avanti, a destra, dietro, a sinistra. Il movimento eseguito deve essere circolare.
- Disegnare 10 cerchi in senso orario, poi fare almeno 1 minuto di pausa e poi di nuovo 10 cerchi in senso antiorario. Ripetere la sequenza per 3 volte.

### Esercizio 4 - Equilibrio

*Posizione di partenza:*



**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino sul pavimento. Sedersi sul cuscino. Piegare le gambe ad angolo retto, piedi uniti.

- Sollevare le gambe. Mantenendo la schiena dritta, cercare di mantenere stabile il tronco.
- Portare le mani alle ginocchia. Mantenere la posizione per circa 5 secondi.
- Tornare alla posizione iniziale. Mantenere la posizione di partenza per circa 5 secondi. Ripetere la sequenza per 10 volte.

## Esercizi per esperti

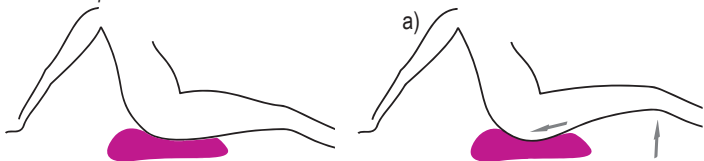
### Esercizio 5 - Rotazione dei piedi

**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino sul pavimento. Posizionarsi sul cuscino con entrambi i piedi. Quest'esercizio è simile all'esercizio 3, ma richiede un maggiore senso dell'equilibrio.

- ⚠ Salire sul cuscino con cautela! Accertarsi di avere un appoggio stabile, come può essere il supporto fornito dallo schienale di una sedia o dal telaio di una porta!
- Ruotare i piedi in senso orario - in avanti, a destra, dietro, a sinistra. Il movimento eseguito deve essere circolare. Cercare di mantenere il tronco il più stabile possibile e spostare solo il proprio baricentro.
  - Disegnare 10 cerchi in senso orario, poi fare almeno 1 minuto di pausa e poi di nuovo 10 cerchi in senso antiorario. Ripetere la sequenza per 3 volte.

### Esercizio 6 - Ponte

*Posizione di partenza:*



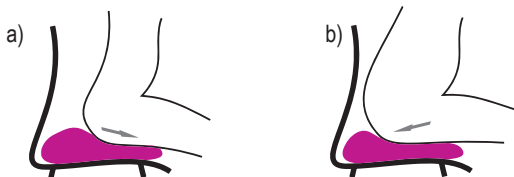
**Posizione di partenza:** Poggiare il cuscino sul pavimento. Sedersi sul cuscino. Sostenersi con entrambe le braccia poste dietro la schiena. I piedi sono uniti a terra.

- Sollevare le gambe a circa 20 cm dal pavimento. Tenendo la schiena dritta, cercare di mantenere stabile il tronco.
  - Mantenere la posizione per circa 5 secondi.
  - Tornare alla posizione di partenza. Mantenere la posizione di partenza per 5 secondi.
  - Ripetere l'esercizio per 10 volte.
-

Zitkussen voor bekkenbodemtraining  
Oefenprogramma - Effectieve training in 10 minute

## Oefeningen voor beginners

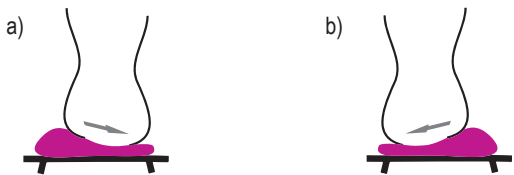
### Oefening 1 - Kromme hoge rug ('Kattenrug')



**Uitgangspositie:** Leg het zitkussen op een stoel. Ga op het kussen zitten.

- Kantel het bekken naar voren. Het resultaat is een lichte holle rug.
- Kantel het bekken naar achter. Het resultaat is een hoge bolle rug.
- Herhaal de oefening 10 keer. Neem minstens 1 minuut pauze en herhaal de oefening. Herhaal de hele reeks 3 keer.

### Oefening 2 - Heupwiegen



**Uitgangspositie:** Leg het zitkussen op een stoel. Ga op het kussen zitten.

- Kantel het bekken naar links. De rechterheup gaat daarbij omhoog.
- Kantel het bekken naar rechts. De linkerheup gaat daarbij omhoog.
- Herhaal de oefening 10 keer. Neem minstens 1 minuut pauze en herhaal de oefening. Herhaal de reeks 3 keer.

## Oefeningen voor gevorderden

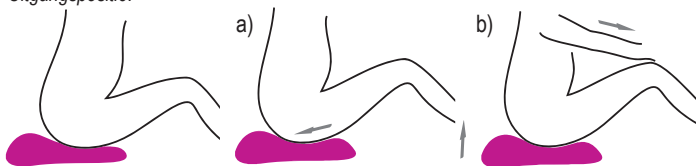
### Oefening 3 - Heuprotatie

**Uitgangspositie:** Leg het zitkussen op een stoel. Ga op het kussen zitten. Deze oefening bestaat uit een combinatie van oefening 1 en oefening 2.

- Roteer de heup in een cirkel met de klok mee - naar voren, naar de rechterkant, naar achteren, naar de linkerkant. Er moet een cirkelvormige beweging ontstaan.
- Doe 10 rondjes met de klok mee, dan minstens 1 minuut pauze en daarna 10 rondjes tegen de klok in. Herhaal de reeks 3 keer.

### Oefening 4 - Balanceren

*Uitgangspositie:*



**Uitgangspositie:** Leg het zitkussen op de grond. Ga op het kussen zitten. Buig uw benen, uw voeten staan hierbij naast elkaar.

- Til uw benen op. Houdt daarbij de rug recht en probeer om de romp stabiel te houden.
- Breng de handen naar de knieën. Houdt deze positie ongeveer 5 seconden vast.
- Ga terug naar de uitgangspositie. Houdt de uitgangspositie gedurende 5 seconden vast. Herhaal de reeks 10 keer.



## Oefeningen voor professionals

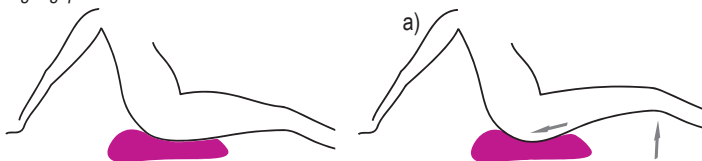
### Oefening 5 - Voetcirkel

**Uitgangspositie:** Leg het zitkussen op de grond. Ga met beide voeten op het kussen staan. Deze oefening is hetzelfde als oefening 3 - maar vraagt meer evenwichtsgevoel.

- ⚠ Stap voorzichtig op het zitkussen! Kijk voor een goed houvast door een mogelijke ondersteuning zoals stoelleuning of een deurkozijn!
- Laat de voeten met de klok mee rondgaan - naar voren, naar de rechterkant, naar achteren, naar de linkerkant. Er moet een cirkelvormige beweging ontstaan. Probeer om uw romp zo stabiel mogelijk te houden en verplaats alleen uw zwaartepunt.
  - Doe 10 rondjes met de klok mee, dan minstens 1 minuut pauze en daarna 10 rondjes tegen de klok in. Herhaal de reeks 3 keer.

### Oefening 6 - Brug

*Uitgangspositie:*



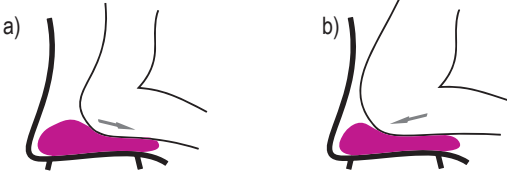
**Uitgangspositie:** Leg het kussen op de grond. Ga op het kussen zitten. Ondersteun uzelf met beide handen achter de rug. Uw voeten staan naast elkaar op de grond.

- Til uw benen ongeveer 20 cm boven de grond. Houdt daarbij de rug recht en probeer om de romp stabiel te houden.
- Houdt deze positie gedurende 5 seconden vast.
- Ga terug naar de uitgangspositie. Houdt de uitgangspositie gedurende 5 seconden vast.
- Herhaal de oefening 10 keer.

Pelvis tabanı kas eğitimi için oturma minderi  
Egzersiz Programı - 10 dakikada etkili antrenman

**Yeni başlayanlar için egzersizler**

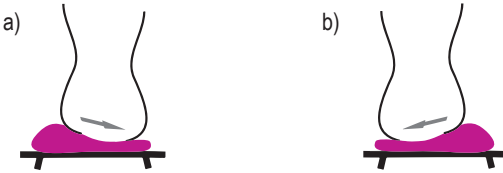
**Egzersiz 1 - Kedi Kamburu**



**Başlangıç konumu:** Minderi bir sandalyenin üzerine koyunuz. Minderin üzerine oturunuz.

- Kalçanızı öne doğru eğiniz. Beliniz kavis çizen bir duruş alacaktır.
- Kalçanızı arkaya doğru eğiniz. Sırtınız kedi kamburu misali bir duruş alacaktır.
- Bu egzersizi 10 kez tekrarlayınız. En az 1 dakika ara verip egzersizi tekrarlayınız. Bu seriyi 3 kez tekrarlayınız.

**Egzersiz 2 - Kalçayı Sallama**



**Başlangıç konumu:** Minderi bir sandalyenin üzerine koyunuz. Minderin üzerine oturunuz.

- Kalçanızı sola doğru eğiniz. Sağ kalça kemiği yukarıya kalkar.
- Kalçanızı sağa doğru eğiniz. Sol kalça kemiği yukarıya kalkar.
- Bu egzersizi 10 kez tekrarlayınız. En az 1 dakika ara verip egzersizi tekrarlayınız. Bu seriyi 3 kez tekrarlayınız.

## İlerlemiş olanlar için egzersizler

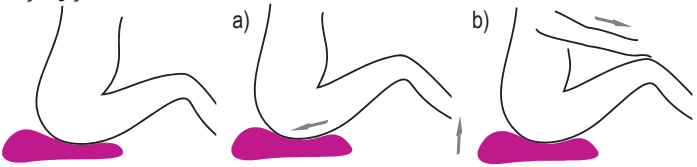
### Egzersiz 3 - Kalçayla Daire Çizme

**Başlangıç konumu:** Minderi bir sandalyenin üzerine koyunuz. Minderin üzerine oturunuz. Bu egzersiz, 1 ve 2 numaralı egzersizlerin bir kombinasyonundan oluşur.

- Kalçanızla saat yönünde dairesel hareket yapınız - öne doğru, sağa doğru, arkaya doğru ve sola doğru. Böylece bir dairesel hareket oluşmalıdır.
- Saat yönünde 10 daire çizdikten sonra en az 1 dakika ara veriniz; sonra saate ters yönde 10 daire daha çiziniz. Bu seriyi 3 kez tekrarlayınız.

### Egzersiz 4 - Balans

*Başlangıç konumu:*



**Başlangıç konumu:** Minderi bir sandalyenin üzerine koyunuz. Minderin üzerine oturunuz. Bu egzersiz, 1 ve 2 numaralı egzersizlerin bir kombinasyonundan oluşur.

- Kalçanızla saat yönünde dairesel hareket yapınız - öne doğru, sağa doğru, arkaya doğru ve sola doğru. Böylece bir dairesel hareket oluşmalıdır.
- Saat yönünde 10 daire çizdikten sonra en az 1 dakika ara veriniz; sonra saate ters yönde 10 daire daha çiziniz. Bu seriyi 3 kez tekrarlayınız.

## Profesyoneller için egzersizler

### Egzersiz 5 - Ayakla Daire Çizme

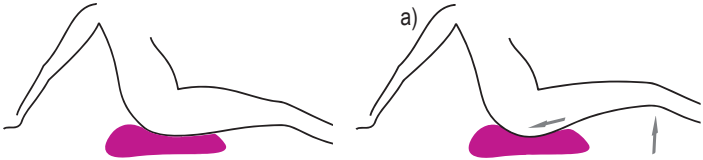
**Başlangıç konumu:** Minderi yere koyunuz. İki ayağınızla yastığın üzerinde durunuz. Bu egzersiz 3 numaralı egzersize benzer, ancak daha fazla denge sağlamanızı gerektirir.

⚠ Oturma minderine dikkatlice çıkınız. Bir sandalye sırtlığı ya da kapı çerçevesi gibi tutunacak yerinizin olmasına dikkat ediniz!

- Ayaklarınızla saat yönünde dairesel hareket yapınız - öne doğru, sağa doğru, arkaya doğru ve sola doğru. Böylece bir dairesel hareket oluşmalıdır. Bu esnada gövdenizi olabildiğince sabit tutmaya çalışınız ve sadece ağırlık noktanızı değiştiriniz.
- Saat yönünde 10 daire çizdikten sonra en az 1 dakika ara veriniz; sonra saate ters yönde 10 daire daha çiziniz. Bu seriyi 3 kez tekrarlayınız.

### Egzersiz 6 - Köprü

*Başlangıç konumu:*



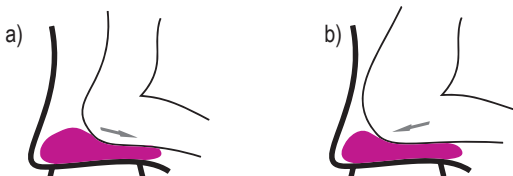
**Başlangıç konumu:** Minderi yere koyunuz. Minderin üzerine oturunuz. İki kolunuzla sırtınızın arkasında destek alınız. Ayaklarınız bitişik halde yerde durmalıdır.

- Bacakları yerden yaklaşık 20 cm kadar kaldırınız. Bunu yaparken sırtınızı düz tutup gövdenizi sabit tutmaya çalışınız.
- Bu konumda yaklaşık 5 saniye kalınız.
- Yeniden başlangıç konumuna geri dönünüz. Başlangıç konumunda 5 saniye kalınız.
- Bu egzersizi 10 kez tekrarlayınız.

Подушка для тренировки мышц тазового дна  
Список упражнений - Эффективная тренировка за 10 минут

## Упражнения для начинающих

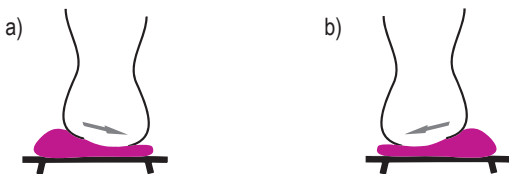
### Упражнение 1 - Кошачья поза



**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на стул. Сядьте на подушку.

- Наклоните таз вперёд. При помощи усилия прогните туловище.
- Наклоните таз назад. Изобразите кошачью позу.
- Повторите упражнение 10 раз. Сделайте 1-минутный перерыв и повторите

### Упражнение 2 - Бросок через бедро



**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на стул. Сядьте на подушку.

- Наклоните таз влево. Правое бедро при этом поднимается вверх.
- Наклоните таз вправо. Левое бедро при этом поднимается вверх.
- Повторите упражнение 10 раз. Сделайте 1-минутный перерыв и повторите упражнение. Повторите последовательность 3 раза.

## Упражнения для продвинутых

### Упражнение 3 - Вращение бёдер

**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на стул. Сядьте на подушку. Это упражнение состоит из комбинации упражнения 1 и упражнения 2.

- Вращайте тазом по часовой стрелке по кругу - вперёд-направо, назад-налево. Так получится круговое движение.
- Сделайте 10 кругов по часовой стрелке, отдохните 1 минуту, а затем сделайте 10 кругов против часовой стрелки. Повторите последовательность 3 раза.

### Упражнение 4 - Баланс

*Исходное положение:*



**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на пол. Сядьте на подушку. Согните ноги, ноги должны быть вместе.

- Поднимите ноги. Держите спину ровно и постарайтесь держать тело стабильно.
- Опустите руки на колени. Сохраняйте положение в течение 5 секунд.
- Вернитесь в исходное положение. Удерживайте позицию 5 секунд. Повторите последовательность 10 раз.

## Упражнения для профессионалов

### Упражнение 5 - Вращение ног

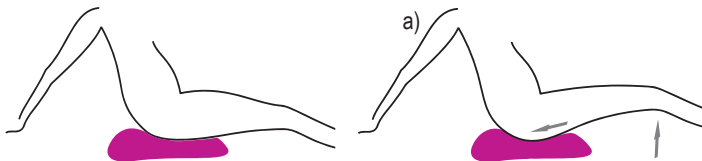
**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на пол. Встаньте обеими ногами на подушку. Это упражнение похоже на упражнение 3, но требует больше равновесия.

⚠ Аккуратно приподнимите подушку! Обратите внимание на надёжную фиксацию крепления к спинке стула или дверному проёму!

- Вращайте тазом по часовой стрелке по кругу - вперёд-направо, назад-налево. Так получится круговое движение. Постарайтесь сохранять равновесие, насколько это возможно, и смещать только центр тяжести.
- Сделайте 10 кругов по часовой стрелке, отдохните 1 минуту, а затем сделайте 10 кругов против часовой стрелки. Повторите последовательность 3 раза.

### Упражнение 6 - Мостик

*Исходное положение:*



**Исходное положение:** Положите подушку для тренировки на пол. Сядьте на подушку. Наклонитесь вперед, убрав руки за спину. Ноги держите вместе на полу.

- Поднимите ноги примерно на 20 см над полом. Держите спину прямо и попытайтесь сохранить тело в стабильном положении.
- Держите позицию в течение 5 секунд.
- Вернитесь в исходное положение. Удерживайте положение 5 секунд.
- Повторите упражнение 10 раз.



Entdecken Sie unser gesamtes Beckenboden-  
trainings-Sortiment und viele weitere Produkte für  
Schwangere und stillende Mütter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.elanee.de](http://www.elanee.de)

