

## Rektusdiastase Trainingsplan

	Tag	Aufgaben für Monat 1
<input type="checkbox"/>	1	5 Minuten: Teil 1: Rückenlage: Beine anwinkeln, Ball in die Hände über den Kopf, „sss“ Ausatmen, Ball mit gestreckten Armen heben, Einatmen: Arme wieder über den Kopf
<input type="checkbox"/>	1	5 Minuten: Teil 2. wie oben: zeitgleich ein Knie hochziehen (angewinkelt) / abwechselnd
<input type="checkbox"/>	2	2 Minuten: Vierfüßler: Bauch hängen lassen, eine Hand auf Bauchnabelhöhe. „Pfff“ Ausatmen - Bauchfläche anziehen (Bauchspannung üben)
<input type="checkbox"/>	2	Vierfüßler: Teil 1: Ausatmen „pfff“ Hand in den Boden drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2	Vierfüßler: Teil 2: Ausatmen „pfff“ Knie diagonal nach vorne ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2	Vierfüßler: Teil 3: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	3	2 Minuten: Vierfüßler: Bauch hängen lassen, eine Hand auf Bauchnabelhöhe. „Pfff“ Ausatmen - Bauchfläche anziehen (Bauchspannung üben)
<input type="checkbox"/>	3	5 Minuten: Teil 1: Rückenlage: Beine anwinkeln, Ball in die Hände über den Kopf, „sss“ Ausatmen, Ball mit gestreckten Armen heben, Einatmen: Arme wieder über den Kopf
<input type="checkbox"/>	3	5 Minuten: Teil 2. wie oben: zeitgleich ein Knie hochziehen (angewinkelt) / abwechselnd
<input type="checkbox"/>	4	Pause
<input type="checkbox"/>	5	Atemübung: Im Schneidersitz: rechte Hand auf Unterbauch, linke Hand auf Brust. Einatmen: Bauch nach Außen wölben, Brust mit Luft füllen. Ausatmen: mit „sss“ - Luft entweicht aus Brust und Bauch. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - Unterbauch und Beckenboden langsam anziehen. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - restliche Luft aus Unterbauch und Beckenboden raus, fest ranziehen! Einatmen, auflösen. (Weitere 2 Mal wiederholen)
<input type="checkbox"/>	5	2 Minuten: Vierfüßler: Bauch hängen lassen, eine Hand auf Bauchnabelhöhe. „Pfff“ Ausatmen - Bauchfläche anziehen (Bauchspannung üben)
<input type="checkbox"/>	5	3 Minuten: Teil 1: Rückenlage: Beine anwinkeln, Ball in die Hände über den Kopf, „sss“ Ausatmen, Ball mit gestreckten Armen heben, Einatmen: Arme wieder über den Kopf
<input type="checkbox"/>	5	3 Minuten: Teil 2. wie oben: zeitgleich ein Knie hochziehen (angewinkelt) / abwechselnd
<input type="checkbox"/>	6	Vierfüßler: Teil 1: Ausatmen „pfff“ Hand in den Boden drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6	Vierfüßler: Teil 2: Ausatmen „pfff“ Knie diagonal nach vorne ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6	Vierfüßler: Teil 3: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6	Vierfüßler: Teil 3: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	7	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	7	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	7	Atemübung: Im Schneidersitz: rechte Hand auf Unterbauch, linke Hand auf Brust. Einatmen: Bauch nach Außen wölben, Brust mit Luft füllen. Ausatmen: mit „sss“ - Luft entweicht aus Brust und Bauch. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - Unterbauch und Beckenboden langsam anziehen. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - restliche Luft aus Unterbauch und Beckenboden raus, fest ranziehen! Einatmen, auflösen. (Weitere 2 Mal wiederholen)
<input type="checkbox"/>	7	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	8	Pause
<input type="checkbox"/>	9	Atemübung: Im Schneidersitz: rechte Hand auf Unterbauch, linke Hand auf Brust. Einatmen: Bauch nach Außen wölben, Brust mit Luft füllen. Ausatmen: mit „sss“ - Luft entweicht aus Brust und Bauch. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - Unterbauch und Beckenboden langsam anziehen. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - restliche Luft aus Unterbauch und Beckenboden raus, fest ranziehen! Einatmen, auflösen. (Weitere 2 Mal wiederholen)
<input type="checkbox"/>	9	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	9	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	9	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)

	Tag	Aufgaben für Monat 1
<input type="checkbox"/>	10	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	11	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	11	2 Minuten: Vierfüßler: Bauch hängen lassen, eine Hand auf Bauchnabelhöhe. „Pfff“ Ausatmen - Bauchfläche anziehen (Bauchspannung üben)
<input type="checkbox"/>	11	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	11	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	12	Pause
<input type="checkbox"/>	13	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	13	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	13	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	16	Pause
<input type="checkbox"/>	17	Atemübung: Im Schneidersitz: rechte Hand auf Unterbauch, linke Hand auf Brust. Einatmen: Bauch nach Außen wölben, Brust mit Luft füllen. Ausatmen: mit „sss“ - Luft entweicht aus Brust und Bauch. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - Unterbauch und Beckenboden langsam anziehen. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - restliche Luft aus Unterbauch und Beckenboden raus, fest ranziehen! Einatmen, auflösen. (Weitere 2 Mal wiederholen)
<input type="checkbox"/>	17	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	17	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	17	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Kaiserin Sissy: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Ausatmen „sss“ re. Bein in den Boden drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal) - danach beide Beine zeitgleich 10 mal
<input type="checkbox"/>	18	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Freier Stand (umgekehrte Atmung!): Ball in die Hände über den Kopf, ausatmen „Pfff“. Einatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Ausatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)

	Tag	Aufgaben für Monat 1
<input type="checkbox"/>	19	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	20	Pause
<input type="checkbox"/>	21	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pfff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)
<input type="checkbox"/>	22	Kaiserin Sissy: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Ausatmen „sss“ re. Bein in den Boden drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal) - danach beide Beine zeitgleich 10 mal
<input type="checkbox"/>	23	Atemübung: Im Schneidersitz: rechte Hand auf Unterbauch, linke Hand auf Brust. Einatmen: Bauch nach Außen wölben, Brust mit Luft füllen. Ausatmen: mit „sss“ - Luft entweicht aus Brust und Bauch. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - Unterbauch und Beckenboden langsam anziehen. Bauchspannung halten, einatmen in die Brust. Ausatmen: „sss“ - restliche Luft aus Unterbauch und Beckenboden raus, fest ranziehen! Einatmen, auflösen. (Weitere 2 Mal wiederholen)
<input type="checkbox"/>	23	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	23	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Freier Stand (umgekehrte Atmung!): Ball in die Hände über den Kopf, ausatmen „Pfff“. Einatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Ausatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	24	Pause
<input type="checkbox"/>	25	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreite). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.
<input type="checkbox"/>	26	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Freier Stand (umgekehrte Atmung!): Ball in die Hände über den Kopf, ausatmen „Pfff“. Einatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Ausatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pfff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)

	Tag	Aufgaben für Monat 1
<input type="checkbox"/>	27	Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	27	2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (10 mal)
<input type="checkbox"/>	28	Pause / Treffen

## Rektusdiastase Trainingsplan

Tag	Aufgaben für Monat 2
<input type="checkbox"/>	1 Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	2 Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Kaiserin Sissy: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Ausatmen „sss“ re. Bein in den Boden drücken / Seitenwechsel (jeweils 10 mal) - danach beide Beine zeitgleich 10 mal
<input type="checkbox"/>	3 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	3 2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (10 mal)
<input type="checkbox"/>	3 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	3 Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.
<input type="checkbox"/>	4 Pause
<input type="checkbox"/>	5 Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	5 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	5 Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	5 Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	6 2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (10 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	7 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	7 Rückenlage: Sitzbeinhöcker zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal) / Schambein Steißbein zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal)
<input type="checkbox"/>	7 Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	7 Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)

	Tag	Aufgaben für Monat 2
<input type="checkbox"/>	8	Pause
<input type="checkbox"/>	9	Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	9	Seitenlage: Übung wie eben. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	9	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Knie + li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	9	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Oberer Arm - Faust machen, Daumen zeigt nach oben, Faust vor die Brust auf den Boden legen. Ausatmen „sss“, mit Faust in den Boden drücken und die Taille vom Boden heben (nur noch Schultern und Becken berühren den Boden). Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	10	Seitenlage: Übung wie eben. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	11	2 Minuten: Vierfüßler: Bauch hängen lassen, eine Hand auf Bauchnabelhöhe. „Pfff“ Ausatmen - Bauchfläche anziehen (Bauchspannung üben)
<input type="checkbox"/>	11	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pfff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)
<input type="checkbox"/>	11	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	12	Pause
<input type="checkbox"/>	13	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	13	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	13	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	14	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	15	Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Vierfüßler: re. Unterarm ablegen. Ausatmen „pfff“ li. Knie nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	15	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	16	Pause
<input type="checkbox"/>	17	2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (15 mal)
<input type="checkbox"/>	17	Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (15 mal)
<input type="checkbox"/>	17	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)

	Tag	Aufgaben für Monat 2
<input type="checkbox"/>	17	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Freier Stand (umgekehrte Atmung!): Ball in die Hände über den Kopf, ausatmen „Pfff“. Einatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Ausatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	18	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	20	Pause
<input type="checkbox"/>	21	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)
<input type="checkbox"/>	21	Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und diagonal nach unten ziehen + li. Knie diagonal nach oben ziehen (Ellenbogen trifft gedanklich das Knie) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (15 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)
<input type="checkbox"/>	22	Freier Stand: Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Seitenlage: Grundübung. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm mit der Faust nach oben öffnen. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	24	Pause
<input type="checkbox"/>	25	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.

	Tag	Aufgaben für Monat 2
<input type="checkbox"/>	26	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Knie + li. Arm nach außen oben drehen / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	27	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	28	Pause / Treffen

## Rektusdiastase Trainingsplan

Tag	Aufgaben für Monat 3
<input type="checkbox"/>	1 Seitenlage: Grundübung. Zusatz Arm. Zusätzlich: Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben, dann oberes Bein heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Stand an Wand: (wie Plank auf Unterarmen). Ellenbogen auf Höhe Schultern, Hände nach oben. Ausatmen „pfff“ re. Arm in die Wand drücken und nach unten ziehen + re. Knie nach oben ziehen / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	1 Freier Stand: Schnelle Version. Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Rückenlage: Sitzbeinhöcker zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal) / Schambein Steißbein zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal)
<input type="checkbox"/>	2 Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	3 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	3 2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (20 mal)
<input type="checkbox"/>	3 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (20 mal)
<input type="checkbox"/>	3 Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.
<input type="checkbox"/>	4 Pause
<input type="checkbox"/>	5 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	5 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	5 Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.
<input type="checkbox"/>	5 Freier Stand: Schnelle Version. Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (20 mal)
<input type="checkbox"/>	6 2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (20 mal)
<input type="checkbox"/>	6 Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	7 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	7 Rückenlage: Sitzbeinhöcker zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal) / Schambein Steißbein zueinander ziehen bei jeder Ausatmung, einatmen und lösen. (20 mal)
<input type="checkbox"/>	7 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie von der Matte heben (muss nicht viel sein) (15 Mal)
<input type="checkbox"/>	7 Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Matte hoch und runter (Bein strecken / anwinkeln)
<input type="checkbox"/>	8 Pause
<input type="checkbox"/>	9 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beide heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)

Tag	Aufgaben für Monat 3
<input type="checkbox"/>	9 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	9 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie von der Matte heben (muss nicht viel sein) (15 Mal)
<input type="checkbox"/>	9 Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	10 Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Matte hoch und runter (Bein strecken / anwinkeln)
<input type="checkbox"/>	10 Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft laufen. (15 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	10 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 15 mal)
<input type="checkbox"/>	10 Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft lseitlich öffnen und schließen (Schere). (10 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	11 Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	11 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie von der Matte heben (muss nicht viel sein) (15 Mal)
<input type="checkbox"/>	11 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	12 Pause
<input type="checkbox"/>	13 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie auf dicke Socken nach vorne ziehen. Einatmen, Beine Strecken (geht auch mit Socken unter den Füßen - schwieriger) (10 mal)
<input type="checkbox"/>	13 Freier Stand: Schnelle Version. Ball in die Hände über den Kopf, einatmen. „Pfff“ Ausatmen: Re. Knie hochziehen und Ball zu Knie. Einatmen: Ball über Kopf und Bein strecken (hoch runter) / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	13 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	14 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	14 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (20 mal)
<input type="checkbox"/>	14 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	14 Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	15 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie von der Matte heben (muss nicht viel sein) (15 Mal)
<input type="checkbox"/>	15 Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Matte hoch und runter (Bein strecken / anwinkeln)
<input type="checkbox"/>	15 Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft laufen. (10 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	15 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	16 Pause
<input type="checkbox"/>	17 2. Person oder Befestigung nötig! Theraband: Rückenlage: andere Person oder Befestigung über dir. Re. Fußknöchel in das Band legen (ca. 20 cm vom Boden hoch). Ausatmen „sss“ Bein nach unten drücken / Seitenwechsel (20 mal)
<input type="checkbox"/>	17 Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (20 mal)
<input type="checkbox"/>	17 Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	17 Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	18 Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie auf dicke Socken nach vorne ziehen. Einatmen, Beine Strecken (geht auch mit Socken unter den Füßen - schwieriger) (10 mal)
<input type="checkbox"/>	18 Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft lseitlich öffnen und schließen (Schere). (10 mal, 3 Wiederholungen)

	Tag	Aufgaben für Monat 3
<input type="checkbox"/>	18	Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Matte hoch und runter (Bein strecken / anwinkeln)
<input type="checkbox"/>	18	Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Theraband: gerade auf Stuhl sitzen (Knie über Fersen / Hüftbreit). Theraband mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ jeden Arm einzeln auseinander ziehen !!! Erst den re. Arm, li. hält / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	19	Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Brust ziehen.
<input type="checkbox"/>	20	Pause
<input type="checkbox"/>	21	Freier Stand: Beine leichte Grätsche: Arme in T-Pose, Hände berühren sich vor der Brust. Ausatmen „pfff“ Brust dreht sich nach li. Einatmen zur Mitte. Ausatmen „pfff“ nach re. (Achtung. Becken bleibt nach vorne gerichtet, nur die Brust dreht sich.)
<input type="checkbox"/>	21	Theraband: Mit re. Fuß darauf stellen, Band in die re. Hand nehmen. Oberarm liegt nah am Körper, Handinnenfläche zeigt nach oben, Arm angewinkelt. Ausatmen „pfff“ Unterarm hochziehen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	21	Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft laufen. (15 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	21	Rückenlage: Theraband: mit leicht gestreckten Armen bei der Ausatmung „pfff“ auseinander ziehen (20 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft seitlich öffnen und schließen (Schere). (10 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	22	Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie auf dicke Socken nach vorne ziehen. Einatmen, Beine Strecken (geht auch mit Socken unter den Füßen - schwieriger) (15 mal)
<input type="checkbox"/>	22	Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Brust ziehen.
<input type="checkbox"/>	22	Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Seitenlage: Beine anwinkeln, Kopf auf Arm legen. (Fersen, Steißbein, Hinterkopf auf eine Linie). Ausatmen „pfff“ Oberes Knie öffnet sich nach oben (wie eine Muschel). Füße bleiben zusammen. Einatmen, ablegen und entspannen. Mit der Atmung mitgehen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft laufen. (15 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	23	Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	23	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	24	Pause
<input type="checkbox"/>	25	Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Brust ziehen.
<input type="checkbox"/>	25	Seitenlage mit gestreckten Beinen: Grundübung. Zusatz Arm. : Wenn die Taille oben ist, Position und Spannung halten, Oberer Arm oben und beide Beine heben. Einatmen und entspannen. / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Seitenlage: Beine anwinkeln / oder strecken. Becken bei der Ausatmung „pfff“ heben / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	25	Rückenlage: Stell dir einen blauen Luftballon in deinem Becken vor. Dein Becken sieht aus wie eine Schale. Lege beide Hände auf deinen Unterbauch. Bei der Einatmung stellst du dir vor, wie du den Luftballon mit Luft füllst. Bei der Ausatmung lässt du die Luft entweichen. Spüre in dich und deinen Beckenboden hinein.
<input type="checkbox"/>	26	Rückenlage: Beide Beine in gestreckt in die Luft, Hände unter das Gesäß. Ausatmen „sss“ und mit beiden Beinen abwechselnd in der Luft laufen. (15 mal, 3 Wiederholungen)
<input type="checkbox"/>	26	Seitenlage: Beine anwinkeln / oder strecken. Becken bei der Ausatmung „pfff“ heben / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	26	Vierfüßler: Ausatmen "pfff" Beide Knie auf dicke Socken nach vorne ziehen. Einatmen, Beine Strecken (geht auch mit Socken unter den Füßen - schwieriger) (20 mal)

	Tag	Aufgaben für Monat 3
<input type="checkbox"/>	26	Beckenbodenbrücke: Rückenlage: Arme am Körper, Beine angewinkelt (Fersen berühren Fingerspitzen). Becken nach vorne kippen (Schambein zur Brust / Steißbein zu Fersen), „sss“ Ausatmen, Sitzbeinhöcker zueinander, Schambein Steißbein zueinander, Spannung fest drücken, Weiteratmen!!! Und mit max. 3 Wirbel das Becken leicht vom Boden heben (Becken darf nicht nach hinten kippen). Spannung so fest es geht halten (bei jeder Ausatmung richtig fest drücken). (5 Atemzüge, Becken langsam senken, Position auflösen und entspannen - 5 Atemzüge) - 2 weitere Male wiederholen
<input type="checkbox"/>	27	Vierfüßler: Ausatmen „pfff“ li. Ellenbogen trifft re. Knie diagonal / Seitenwechsel (jeweils 20 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Seitenlage: Beine anwinkeln / oder strecken. Becken bei der Ausatmung „pfff“ heben / Seitenwechsel (jeweils 10 mal)
<input type="checkbox"/>	27	Rückenlage: Becken nach Vorne kippen, (Lendenwirbel sind auf der Matte spürbar), Beine aufgestellt, Arme neben dem Körper gestreckt. Ausatmen „sss“, Kopf heben, Kinn zur Brust, Spannung halten, Arme heben und mit beiden Händen abwechselnd nach den Knöcheln greifen. Normal atmen.
<input type="checkbox"/>	27	Plank: Unterarme auf den Boden, Hände nach vorne, Schultern über Ellenbogen. Beide Beine gestreckt und Knie auf die Matte. Ausatmen mit „sss“ und Spannung halten, dann beide Knie abwechselnd langsam zur Brust ziehen.
<input type="checkbox"/>	28	Ende / RD Check