

## Beckenrollen

10 Wiederholungen: **10x** Becken nach vorne & zurückrollen (mit Ein- und Ausatmung)

Zu beachten:

- ☑ Meine Füße stehen beckenbreit und sind soweit an mein Gesäß herangezogen, sodass es noch angenehm ist und ich das Gefühl von Stabilität habe
- ☑ 1,5-2 Fäuste haben zwischen meinen Knien Platz und dieser Abstand bleibt während der Übung unverändert
- ☑ Meine Knie bleiben während der Übung gerade
- ☑ Ich kann beim nach hinten Rollen mithilfe meines Bauchnabels meine Lendenwirbelsäule sanft auf den Boden drücken
- ☑ Mein Oberkörper und mein Kopf bleiben während des Beckenrollens so ruhig wie möglich (hierbei könnt ihr euer Kinn sanft Richtung Kehlkopf ziehen)
- ☑ Der Druck von meinen Füßen in Richtung Boden bleibt während der Übung gleich. Ich drücke mich also nicht fest mit meinen Füßen in den Boden, um mein Becken nach hinten zu kippen und hebe beim nach vorne Rollen nicht meine Fußsohlen vom Boden ab