

Vier machen Sie fit!

Diese 4 Übungen für besseren Sex kräftigen die Beckenboden-Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit



ROLL OVER

Kräftigt Beckenboden und Unterbauch Rückenlage, Beine senkrecht nach oben gestreckt. Langsam absenken – so weit, wie Sie die Position halten können (A). Nun die Beine über Kopf nach hinten absenken. Wenn möglich, die Zehenspitzen auf den Boden bringen (B). 4 Wiederholungen.



SHOULDER BRIDGE

Für gedehnte Oberschenkel und einen Knack-Po In der Rückenlage Füße aufstellen und das Becken anheben. Einatmen und das linke Bein mit gestrecktem Fuß senkrecht nach oben führen (A). Beim Ausatmen das Bein wieder absenken, aber nicht ablegen (B). 3x, dann Seitenwechsel.



ONE LEG CIRCLE

Macht die Hüfte beweglich In Rückenlage linkes Bein nach oben strecken (A). Zeichnen Sie mit den Zehenspitzen im Uhrzeigersinn Kreise in der Luft, während Sie das Bein erst nach links (B) und dann nach rechts absenken. 5x, dann 5x gegen den Uhrzeigersinn. Seitenwechsel.



OPEN LEG ROCKER

Für starke Bauchmuskeln Aufrecht sitzen, Beine durchstrecken. Hände an die Knöchel. Beine anheben (A). Langsam Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen, bis die Schulterblätter die Matte berühren (B). Zurück zu A rollen. 8–10 Wiederholungen.

„PILATES IST DAS TRAINING FÜR EINEN SEXY KÖRPER UND MACHT FIT FÜR GENUSSVOLLEN SEX!“

MICHAELA BIMBI-DRESP



LUST AUF MEHR?

„Das große Pilates-Buch“, von Michaela Bimbi-Dresp zeigt noch mehr Übungen für straffe Muskeln (Grafe und Unzer Verlag, ca. 25 €)