

Übungen zur Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt

~~~~~

Eine Auswahl aus  
Ihrem Kurs

*Liebe Kursteilnehmerin,*

damit der Beckenboden eine stabile Basis für Ihren Körper bildet, ist es wichtig auch nach Abschluss des Rückbildungskurses den Beckenboden weiter zu aktivieren.

Damit die Muskulatur kräftig bleibt und noch stärker wird, ist es wichtig sie immer etwas zu fordern.

Dies geht zum Teil ganz automatisch im Alltag oder nebenbei z.B. beim Zähneputzen, an der roten Ampel oder in der Warteschlange beim Einkaufen.

Nach dem Toilettengang: Hose hochziehen, Beckenboden hochziehen!

Um die Muskulatur intensiv zu trainieren, sollte man sich aber bewusst darauf konzentrieren und ein wenig Zeit investieren.

Hier finden Sie eine kleine Auswahl aus meinem Rückbildungskurs.

## Beckenbodenübungen:

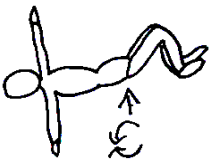
- Im Sitzen Sitzbeinhöcker tasten, beim Ausatmen zueinander ziehen und beim Einatmen entspannen.

-> 2Min.

- Tasten Sie mit einer Hand die Oberkante des Schambeines und mit der anderen Hand den Nabel,

ziehen Sie beim Ausatmen das Schambein mit Hilfe der Unterbauchspannung zum Nabel und verschließen die Harnröhre fest. Einatmend wieder entspannen.

- > 2 Min. kann in Rückenlage, Bauchlage oder im Stehen ausgeführt werden.



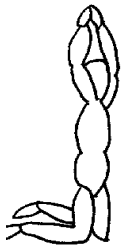
1; Das Becken wird mit Beckenbodenspannung vom Boden abgehoben, 6-7 Sek halten, Unterarme drücke zur Verstärkung in die Matte, Bauch ist flach und fest dann langsam wieder absetzen, dabei ruhig weiteratmen.

2; Das Becken abheben und kreisen, Knie bleiben fest.



Bauchlage, Becken evtl. mit einem Kissen etwas hoch lagern, die Fäuste unter die Stirn, Beine sind gekreuzt. Einatmend entspannt und in der Ausatmung Füße, Waden und Oberschenkel zusammendrücken, den Beckenboden anspannen, Körperöffnung fest verschließen, einatmend wieder entspannen -> 2Min.

## Übungen für den ganzen Körper:



→Im Kniestand werden die Arme nach oben ausgestreckt, Handflächen aneinander gelegt, Knie sind hüftbreit auseinander.

Ausatmend wird das Gesäß links neben den Beinen abgesetzt, einatmend zurück in den Kniestand dann rechts absetzen. Auch hier ist der Beckenboden ganz automatisch mit dabei.  
2-3 Min.

### **Ausgangsposition Vierfüßlerstand.**

In der Einatmung wird das linke Bein nach hinten ausgestreckt und der rechte Arm nach vorne, ausatmend dann Arm und Bein vor die Brust ziehen und dabei den Beckenboden anspannen.  
10 x dann die Seite wechseln. 2-3 Min.

### **Übung in Seitenlage für den Bauch:**

In Seitenlage ist Kopf, Brustkorb u. Becken und Ferse in einer Linie. Auf dem Unterarm des unteren Arms abstützen. Das Becken nach oben nehmen und wieder absetzen, ca 20x dann die Seite wechseln. Je weiter die Beine ausgestreckt sind, desto anstrengender und effektiver wird die Übung.

### **Halteübung in Bauchlage für Alles ;-)**

In Bauchlage auf die Zehenspitzen bei gestrecktem Bein, dann dazu auf die Unterarme kommen und den Körper in eine gerade Linie anheben. Tendenz Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen, der Rücken soll ganz gerade sein. Solange halten wie möglich ca. 3 Wiederholungen

### **Halteübung im 4-Füßler für Alles ;-)**

Auf den Fußrücken kommen, dann die Knie ca. 20 cm vom Boden abheben und halten. Beckenboden wird hierbei ordentlich mittrainiert. Solange halten wie möglich und ca. 3 Wiederholungen