

# Back to Shape

Rückbildungsgymnastik  
mit der  Mami Julia

## 1. Der Schneidersitz

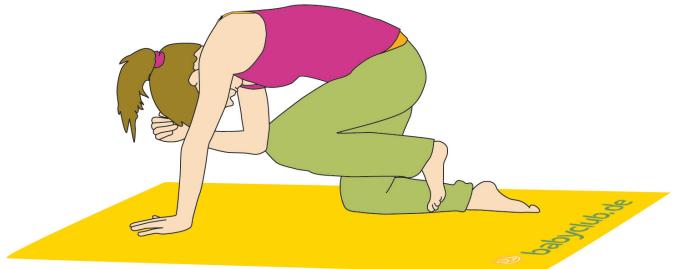
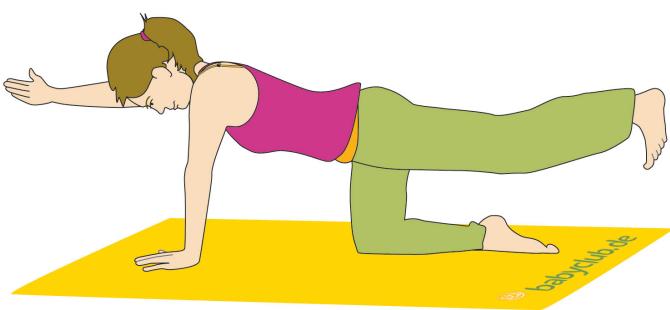


Ausgangsposition: Schneidersitz

Übungsablauf: Tief durchatmen. In sich gehen. Langsam ein- und ausatmen.

 babyclub.de

## 2. Streck dich



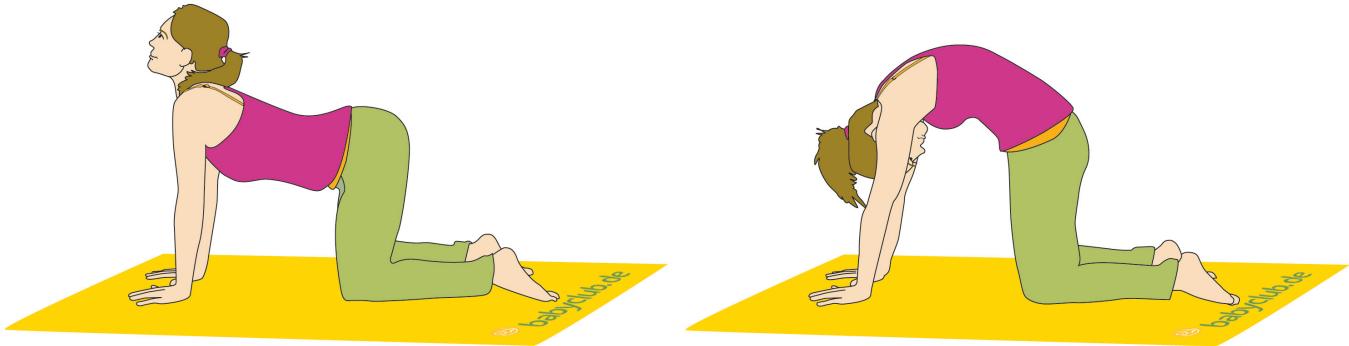
Ausgangsposition: Vierfüßerstand, Beckenboden anspannen.

Übungsablauf: Beim Einatmen rechten Arm gerade nach vorne. Gleichzeitig linkes Bein nach hinten strecken. Beim Ausatmen Arm und Bein einziehen, dabei mit Ellenbogen Knie berühren. Danach Seite wechseln.

Wiederholung: 8 Mal pro Seite

 babyclub.de

### 3. Der Katzenbuckel



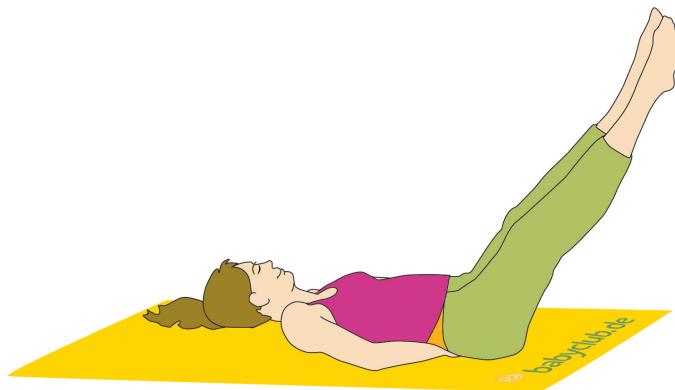
**Ausgangsposition:** Vierfüßerstand, Blick nach vorne, Arme direkt unter den Schultern, Knie hüftbreit positionieren.

**Übungsablauf:** Beim Einatmen sanft ins Hohlkreuz. Beim Ausatmen Wirbelsäule in runden Katzenbuckel drücken. Dabei Richtung Bauchnabel schauen.

**Wiederholung:** 10 bis 15 Mal

babyclub.de

### 4. Beine hoch!



**Ausgangsposition:** Rückenlage, Hände unter Becken schieben, Zehenspitzen nach vorne strecken.

**Übungsablauf:** Beine senkrecht nach oben. Mit geschlossenen Beinen Kreise in Luft zeichnen. Dabei gleichmäßig und ruhig atmen.

**Wiederholung:** 10 bis 15 Kreise

babyclub.de

### 5. Entspann dich



**Ausgangsposition:** Auf Fersen setzen, Beine mehr als hüftbreit auseinander, Oberkörper auf dem Boden zwischen den Beinen

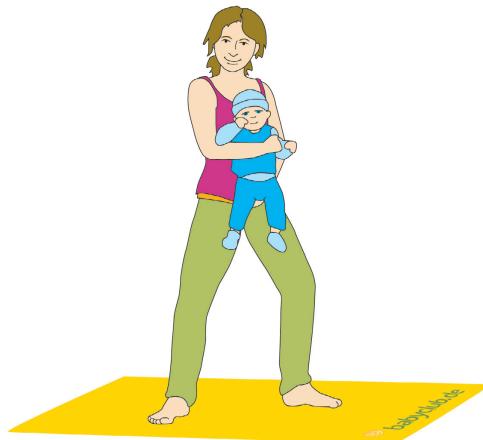
**Übungsablauf:** Arme nach vorne strecken. Stirn ablegen. Tief durchatmen. In sich gehen. Langsam ein- und ausatmen.

**Wiederholung:** 8 Mal pro Seite

babyclub.de

# Back to Shape

Rückbildungsgymnastik mit der  
babyclub.de-Mami Julia und ihrem kleinen Ben



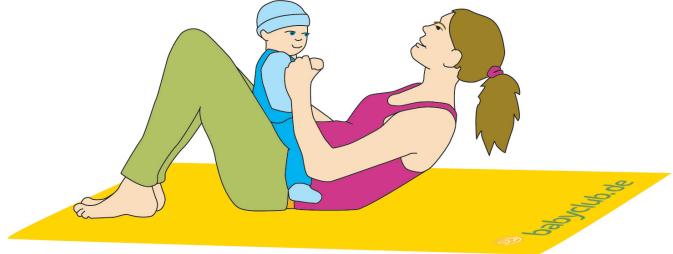
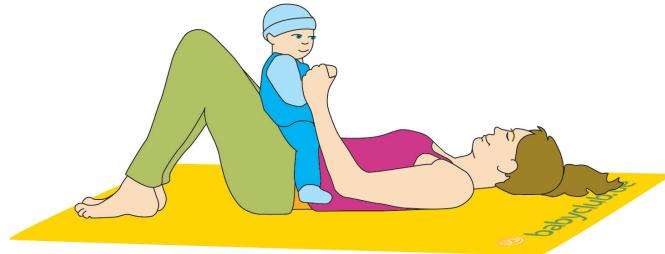
## 1. Der Lift

**Ausgangsposition:** sicherer Stand, Zehen zeigen nach außen, beide Schultern nach unten, Bauchnabel einziehen, Beckenboden anspannen.

**Übungsablauf:** Beim Ausatmen Beine beugen und dabei Po nach hinten schieben. Beim Einatmen wieder nach oben kommen. Beine nie ganz durchstrecken. Spannung halten.

**Wiederholung:** 15 bis 20 Mal

babyclub.de



## 2. Sit - Ups

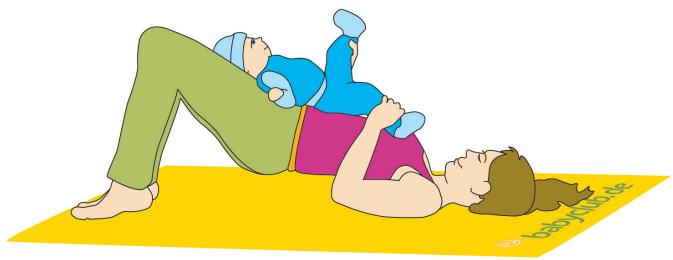
**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße aufstellen, Baby auf den Unterbauch setzen.

**Übungsablauf:** Tief einatmen. Beim Ausatmen Bauch einziehen und Baby in die Augen schauen. Diese Position 10 Sekunden halten. Beim Einatmen Oberkörper senken.

**Wiederholung:** 4 bis 10 Mal

babyclub.de

### 3. Hoch hinaus

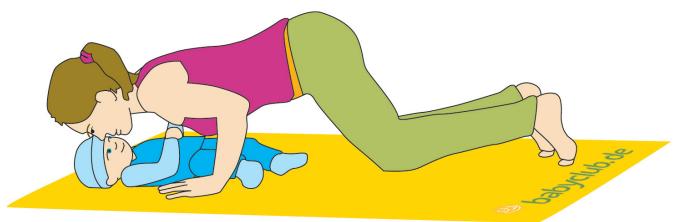
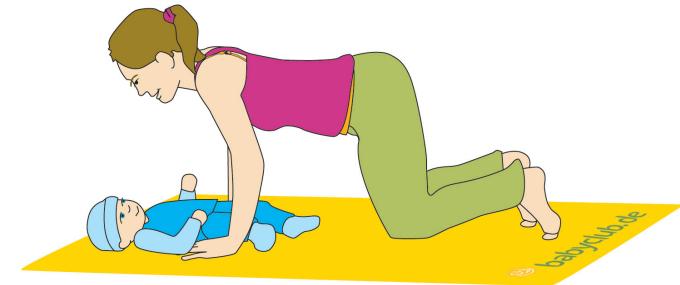


**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße aufstellen, Baby auf den Unterbauch setzen.

**Übungsablauf:** Beckenboden anspannen. Bauchnabel einziehen. Beim Ausatmen Po anheben, Oberschenkel und Rücken bilden dann eine Linie. Einatmen. Beim Ausatmen Po wieder senken. Po nicht ablegen, Spannung halten.

**Wiederholung:** 15 bis 20 Mal

 [babyclub.de](http://babyclub.de)



**Ausgangsposition:** Baby auf Decke legen. Liegestützposition einnehmen.

**Übungsablauf:** Bauchnabel einziehen. Beckenboden anspannen. Beim Einatmen Arme beugen. Oberkörper in Richtung Baby. Küsschen geben. Beim Ausatmen wieder in Ausgangsposition drücken.

**Wiederholung:** 5 bis 10 Mal

 [babyclub.de](http://babyclub.de)