

Back to Shape

Rückbildungsgymnastik
mit der  babyclub.de-Mami Julia

1. Der Schneidersitz

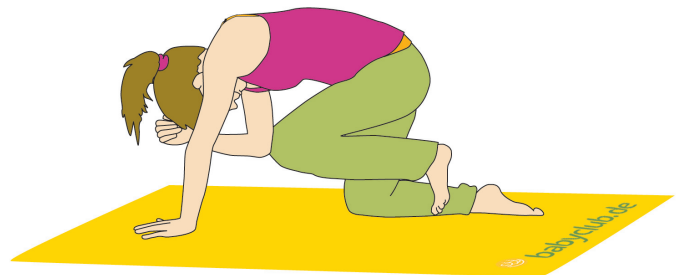
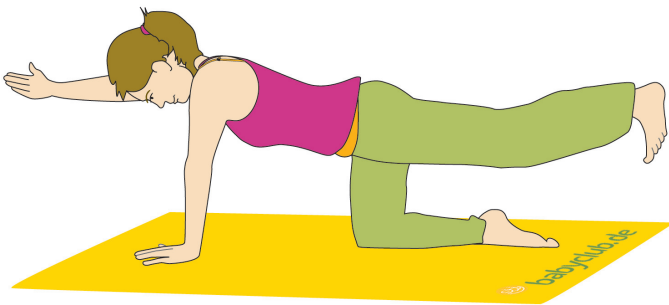


Ausgangsposition: Schneidersitz

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

 babyclub.de

2. Streck dich



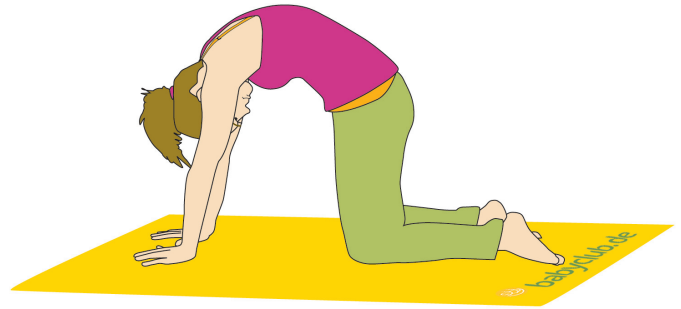
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Beckenboden anspannen.

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

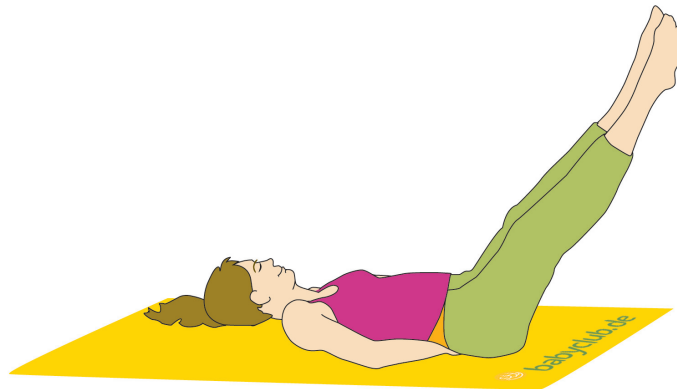
 babyclub.de

3. Der Katzenbuckel



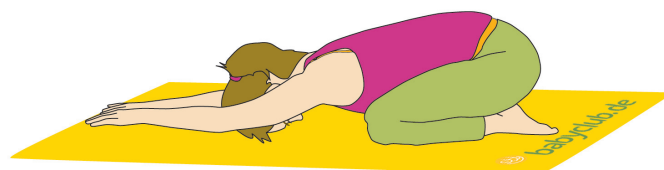
- Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Blick nach vorne, Arme direkt unter den Schultern, Knie hüftbreit positionieren.
- Übungsablauf:** Beim Einatmen sanft ins Hohlkreuz. Beim Ausatmen Wirbelsäule in runden Katzenbuckel drücken. Dabei Richtung Bauchnabel schauen.
- Wiederholung:** 10 bis 15 Mal

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

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

Back to Shape

Rückbildungsgymnastik mit der

 **babyclub.de - Mami Julia und ihrem kleinen Ben**



1. Der Lift

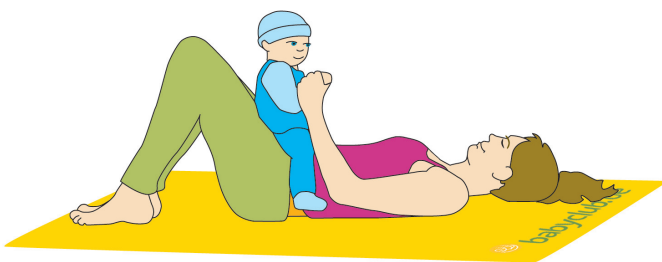


Ausgangsposition: sicherer Stand, Zehen zeigen nach außen, beide Schultern nach unten, Bauchnabel einziehen, Beckenboden anspannen.

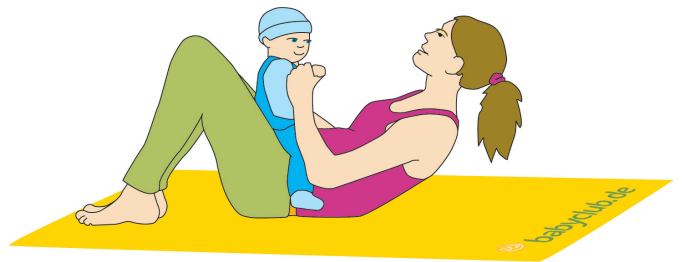
Übungsablauf: Beim Ausatmen Beine beugen und dabei Po nach hinten schieben. Beim Einatmen wieder nach oben kommen. Beine nie ganz durchstrecken. Spannung halten.

Wiederholung: 15 bis 20 Mal

 **babyclub.de**



2. Sit - Ups



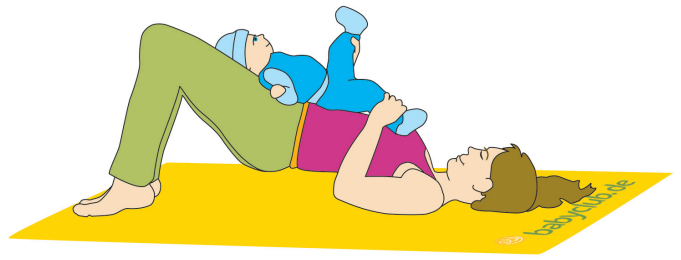
Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufstellen, Baby auf den Unterbauch setzen.

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



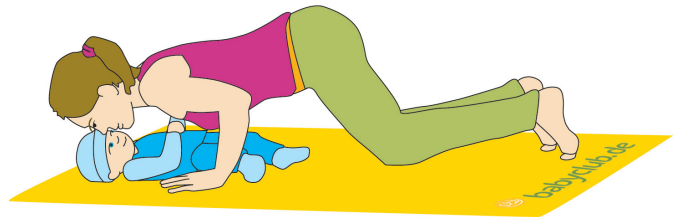
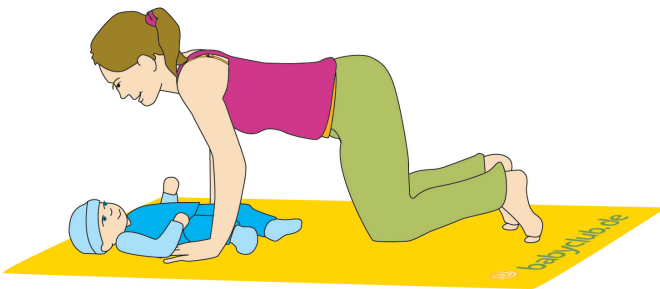
Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufstellen, Baby auf den Unterbauch setzen.

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

4. Süße Küsschen



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