

Back in Shape – mit Rückbildungsgymnastik



In der Schwangerschaft verändert sich dein Körper, die Geburt belastet ihn sehr. Gibt deine Hebamme grünes Licht, kannst du mit Rückbildungsgymnastik starten. So kräftigst du deinen Beckenboden und wirst wieder fit. Auch dein Baby kann mitmachen und in das Sportprogramm integriert werden.

1 Leichte Einstiegsübung

Ausgangsposition: Rückenlage. Beine hüftbreit aufstellen. Beim Einatmen das Steißbein in Richtung Bauchnabel ziehen und diesen gleichzeitig einziehen. Beim Ausatmen zurück in die Ausgangslage. Unterkörper dabei nicht anheben.
→ 10–15 Wiederholungen.



2 Hoch hinaus

Ausgangsposition: Rückenlage. Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen. Beim Ausatmen den Po so weit anheben, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Beim Ausatmen den Po wieder senken, aber nicht ablegen. → 10–15 Wiederholungen.



3 Beine hoch

Ausgangsposition: Rückenlage, Hände unter das Becken schieben. Zehenspitzen nach vorne strecken, Beine senkrecht nach oben. Mit geschlossenen Beinen Kreise in die Luft zeichnen. → Im Wechsel. 10–15 Wiederholungen.



4 Luft schieben

Ausgangsposition: Rückenlage. Beine im rechten Winkel anheben. Zehen zum Gesicht ziehen. Beim Einatmen die Unterschenkel nach vorne schieben. Beim Ausatmen wieder zurück. → 5–10 Wiederholungen.



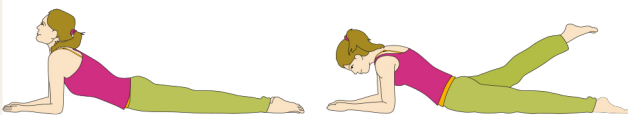
5 Die Schere

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine sind gestreckt. Bauch anspannen, Schultern und Kopf anheben und die Beine in der Luft abwechselnd auf und ab bewegen. Einige Sekunden halten und den Oberkörper wieder senken. → 4–10 Wiederholungen.



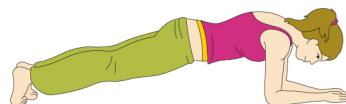
6 Die Sphinx

Ausgangsposition: Bauchlage, aufgestützt auf die Unterarme. Blick nach vorne. Bauchmuskeln angespannt, Rücken gerade. Beim Einatmen Beckenboden anspannen und Bein anheben. Beim Ausatmen Bein senken und Beckenboden entspannen. → Im Wechsel. 5–10 Wiederholungen.



7 Der Ellenbogenstand

Ausgangsposition: Zehen und Unterarme liegen auf dem Boden auf, Beine und Rücken bilden eine Linie. Mit den Unterarmen das Gewicht nach oben stemmen. 10 Sekunden verharren. → 3 Wiederholungen.



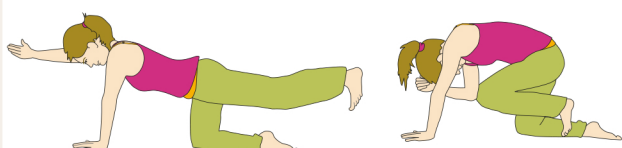
8 Der Katzenbuckel

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Blick nach vorne. Einatmen und sanft ins Hohlkreuz gehen. Beim Ausatmen die Wirbelsäule in einen runden Katzenbuckel drücken. Der Kopf blickt in Richtung Bauchnabel. → 10–15 Wiederholungen.



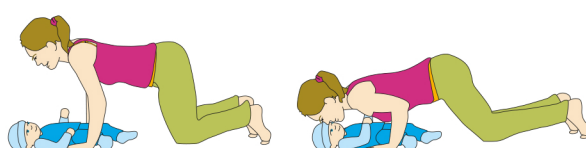
9 Streck dich

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Beckenboden anspannen. Gleichzeitig rechten Arm gerade nach vorne, linkes Bein gerade nach hinten strecken und einatmen. Beim Ausatmen Arm und Bein einziehen. Der Ellenbogen berührt dabei das Knie. → Pro Seite 8 Wiederholungen.



10 Süße Küsschen

Ausgangsposition: Liegestützenhaltung auf den Knien über dem Baby. Hände so aufstützen, dass das Gesicht über dem des Babys ist. Bauchnabel einziehen und Beckenboden anspannen. Arme beugen und Oberkörper über dem Baby senken. Beim Ausatmen wieder in die Höhe drücken. → 5–10 Wiederholungen.



11 Der Lift

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, das Baby vor dem Oberkörper. Bauchnabel einziehen und Beckenboden anspannen. Ausatmen und Po nach hinten schieben, einatmen und die Beine wieder strecken. → 20 Wiederholungen.

