

Fit & beweglich – mit Schwangerschaftsgymnastik



Mit unseren Übungen bleibst du nicht nur entspannt und beweglich, sondern bereitest dich auch optimal auf die körperlichen Anforderungen einer Geburt vor.



1 Schneidersitz

Setz dich in den Schneidersitz und atme tief ein. Versuche dabei in dich zu gehen. Beobachte deine Atmung und deinen Körper. Nimm dir jetzt ausschließlich Zeit für dich selbst.



2 Bewegliche Wirbelsäule

Ausgangsposition: Schneidersitz, gerader Oberkörper. Die linke Hand liegt mit der Handaußenfläche auf dem unteren Rücken. Die rechte Hand ruht auf dem linken Knie. Den Oberkörper soweit es geht nach links drehen. Dehnung halten. → **Anschließend Seitenwechsel. 3–5 Wiederholungen pro Seite.**



3 Streck dich

Ausgangsposition: Schneidersitz. Beuge den Oberkörper soweit nach links, bis der linke Unterarm vollständig auf dem Boden aufliegt und du auf der rechten Seite eine angenehme Dehnung spürst. Der rechte Arm, in die Höhe gestreckt, verläuft entlang des Oberkörpers. → **Dehnung einige Sekunden halten, Seitenwechsel. 3–5 Wiederholungen pro Seite.**



4 Strecken von Kopf bis Fuß

Ausgangsposition: Linkes Bein anwinkeln, das rechte strecken. Den Oberkörper nach links beugen, bis der linke Unterarm auf dem Boden aufliegt und auf der rechten Seite eine angenehme Dehnung zu spüren ist. Der rechte Arm, in die Höhe gestreckt, verläuft entlang des Oberkörpers. → **20 Sekunden halten, Seitenwechsel. 3–5 Wiederholungen pro Seite.**



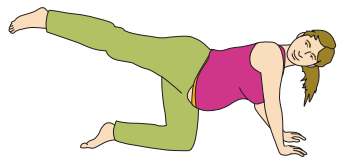
5 Die Seitenlage

Ausgangsposition: Seitenlage, mit dem Unterarm abstützen. Das obere Bein gestreckt nach oben anheben und langsam vor- und zurückschieben. Bauch- und Pomuskeln anspannen. → **Nach 10 Wiederholungen das Bein langsam ablegen und die Seite wechseln.**



6 Müde Venen munter

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, gerader Rücken, kein Hohlkreuz. Das rechte Bein gerade nach hinten strecken, bis es mit dem Rücken eine lange Gerade bildet. Das Bein einige Sekunden halten, dann wieder zurück in die Ausgangsposition führen, ohne es abzusetzen. Das Bein wieder strecken. → **5–10 Wiederholungen.**



7 Die Schulterbrücke

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufstellen. Den Beckenboden kräftig anspannen und das Becken langsam vom Boden abheben, bis nur noch Kopf und Schultern aufliegen. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine schiefe Ebene. → **10 Sekunden verharren, dann das Becken senken und ablegen. 5–10 Wiederholungen.**



8 Kniebeuge

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, die Arme nach oben gestreckt, tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme zur Seite strecken, die Knie beugen und wieder strecken. → **5–10 Wiederholungen.**



9 Der Krieger

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Knie beugen, Arme im Rücken verschränken. In der Position einige Sekunden verharren und Knie wieder strecken. → **5–10 Wiederholungen.**



10 Oberschenkeldehnung

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Linkes Bein anwinkeln und mit beiden Händen greifen. Becken leicht nach vorne schieben, bis eine Dehnung zu spüren ist. → **Ca. 20 Sekunden verharren, Seitenwechsel. 3–5 Wiederholungen.**



11 Entspann dich

Ausgangsposition: Setze dich auf die Fersen und beuge den Oberkörper über die Beine in Richtung Boden. Die Arme sind nach vorne gestreckt oder dienen als Ablage für die Stirn. Atme langsam ein und aus.

