



Vier Übungen für ein besseres Körpergefühl im Wochenbett.

Bitte führe die umseitigen Übungen sanft und ohne Druck aus.

Meine Empfehlung: Nimm den Text mit dem Handy auf – dann kannst du dich selbst anleiten. Ganz entspannt, mit geschlossenen Augen, ohne immer wieder auf den Zettel schauen zu müssen. Die Gesamtdauer beträgt circa 10 bis 15 Minuten.

Sei dir sicher: Du bist die beste
Mutter für dein Kind!
Lass uns gemeinsam etwas dafür
tun, dass du dich auch so fühlst.

Übung 1

Die Sanduhr-Atmung

Sie trainiert sanft deine tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, kräftigt deinen Beckenboden und hilft dir dabei, eine eventuelle Rektusdiastase zu verringern. Du kannst sie im Bett beziehungsweise auf dem Sofa machen. Gerne auch mit deinem Baby auf deiner Brust.

So geht's: Du liegst auf dem Rücken, deine Beine sind lang ausgestreckt. Lege die Hände locker links und rechts auf den Bauch (beziehungsweise halte dein Baby). Entspanne deine Schultern. Atme durch die Nase ein, und lang und langsam – gegen eine Lippenbremse – auf „FFFFFFF“ wieder aus (wie beim Aufpusten eines Ballons). Ziehe beim Ausatmen den Bauch ein und lasse deine Taille lang werden – versuche eine schöne Bikinifigur zu machen. Dabei wird der Bauch flacher und die Taille rundherum schmal. Wie bei einer Sanduhr. Achte darauf, dein Becken nicht zu kippen, indem du dein Schambein zum Bauchnabel ziehst. Der untere Bauch soll schön lang bleiben.

Übung 2

Die Venenpumpe

Sie bringt deinen Kreislauf in Schwung, stärkt deine Beinmuskulatur und unterstützt die Venen bei ihrer Arbeit (zum Beispiel bei der Reduktion von Krampfadern). Diese Übung kannst du ganz bequem im Liegen durchführen.

So geht's: Du liegst wieder mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken. Bewege nun ausschließlich deine Sprunggelenke: Ziehe abwechselnd einen Fuß heran („flexen“) und strecke gleichzeitig den anderen weg („pointen“).

Übung 3

Die kleine Hängebrücke

Sie entlastet deinen Beckenboden, den unteren Rücken und lässt die Organe – die eventuell durch die Schwangerschaft und das Gewicht der Gebärmutter ein wenig nach unten ins Becken gedrängt wurden – wieder sanft in den Bauchraum zurückrutschen. Versuche es vorrangig im Bett oder auf dem Sofa; wenn beides zu weich ist, brauchst du eine festere Unterlage (zum Beispiel eine Decke auf dem Fußboden).

So geht's: Du liegst wieder auf dem Rücken. Deine Füße sind unter den Knien aufgestellt, deine Unterschenkel sind ungefähr senkrecht. Versuche, den unteren Rücken nicht nach unten zu drücken – es darf gerne eine kleine Lufthöhle bei der Lendenwirbelsäule – also unterhalb des Bauchnabels – vorhanden sein. Schiebe die Knie leicht nach vorn (gefühlte über die Füße hinaus) – bis sich dein Becken so weit von der Unterlage löst, dass man eine Zeitschrift unter dem Gesäß durchschieben könnte. Es hebt sich nur das Gesäß und das Becken. Der Rücken und die Schultern bleiben entspannt am Boden liegen und auch dein Bauch und dein Gesäß bleiben entspannt.

Übung 4

Bewegter Rücken

Sie mobilisiert deine Wirbelsäule und dehnt deine Rückenmuskulatur. Übe am besten auf dem Boden – eine feste Unterlage ist weniger anstrengend für deine Handgelenke als eine weiche.

So geht's: Gehe in den Vierfüßerstand (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken). Mache deinen Rücken lang. Der Bauchnabel zieht sanft zur Wirbelsäule oder – noch besser – in Richtung BH-Verschluss (am Rücken). Das ist wichtig, denn so aktivierst du deine tiefen Bauchmuskeln und verhinderst, dass dein Bauch durchhängt. Atme bewusst ein und runde den Rücken (zieh die Wirbelsäule auf BH-Verschlusshöhe Richtung Decke). Entspanne dabei den Kopf und das Steißbein in Richtung Boden. Die Arme strecken sich, die Schultern weiten sich. Atme aus, hebe den Kopf und lass die Wirbelsäule wieder lang werden.

Du wünschst dir weitere Übungen oder Bilder/Videos zu den Beschreibungen?

Dann schau gerne auf mein Instagram-Profil ([effektivesbeckenbodentraining](https://www.instagram.com/effektivesbeckenbodentraining)). Dort findest du diese und viele zusätzliche Übungen für Wochenbett und Rückbildung, zusätzlich Tipps zu Alltagsbewegungen und -haltungen sowie Übungen, die schnell und einfach Schultern, Nacken oder Rückenverspannungen lösen, deinen Beckenboden aktiv entlasten und trainieren sowie die tiefen (richtigen) Bauchmuskeln kräftigen, um eine eventuelle Rektusdiastase zu verringern.

In meinem Blog (<https://effektives-beckenbodentraining.de/blog/>) findest du zahlreiche Artikel zum Beispiel zu den Themen Wochenbett, Beckenboden, Rektusdiastase, Rückbildung oder auch Sport nach der Geburt.

Bei Fragen schicke mir gerne eine E-Mail an: info@effektives-beckenbodentraining.de

Übungsvideos zum Thema Beckenboden- und Tiefenmuskulaturtraining während Schwangerschaft, Wochenbett und Rückbildung findest du auf effektives-beckenbodentraining.de