

Dieser Flyer soll Dir eine kleine Anregung und Hilfe sein für die Rückbildungsübungen Zuhause. Die MOVEnART®-Wochenbettübungen werden nur langsam gesteigert in Dauer, Intensität und Umfang.

Zur Erinnerung noch einmal die Beschreibung der Grundspannung: Mit sanftem Ausatmen ziehst Du das Schambein zum Nabel, das Steißbein zum Schambein, die Rippen bewegen sich aufeinander zu und die Wirbelsäule wird aktiv.

Diese Grundspannung hältst Du in den Übungen und lässt den Atem fließen: ein und aus. Wiederhole die beschriebenen Übungen 6 x 10 mal und mache dann eine kurze Regenerationspause. Wiederhole die Übungen so oft, wie Du sie sauber ausführen kannst. Anschließend kannst Du die Übung wiederholen oder die nächste Übung machen.



1 Brückenbogen

Ausgangsposition:

- Knie-Elfenbogen-Lage
- Kopf auf den Handrücken abgelegt
- Rücken gerade, Grundspannung einnehmen

Übung:

- Kopf heben, Blick geradeaus, gleichzeitig Hohlkreuz machen (Steißbein so weit wie möglich nach hinten oben schieben)
- Kurz halten, dann wechseln
- Kopf senken, Blick zwischen den Armen durch, „Katzenbuckel“ machen (Steißbein so weit wie möglich zwischen die Oberschenkel ziehen)



2 Brückenbogen mit Bein wegstrecken

Ausgangsposition:

- Knie-Elfenbogen-Lage
- Kopf auf den Handrücken abgelegt
- Rücken gerade, Grundspannung einnehmen

Übung:

- Im Wechsel ein Bein in Verlängerung des Rückens strecken
- Ferse nach hinten schieben, Fußspitze anziehen



3 Becken-Handtuch-Lift

Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Ein Handtuch längst schmal gefaltet über das Becken legen und mit den Händen festhalten
- Kopf entspannt abgelegt
- Grundspannung einnehmen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Den Po gegen den Widerstand des Handtuches nach oben abheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden
- In der obersten Position Beckenboden und Gesäß maximal anspannen
- Die Hände ziehen gleichzeitig mit genau so viel Kraft nach unten, dass du die oberste Position gut ein paar wenige Sekunden halten kannst
- Danach kontrolliert, Wirbel für Wirbel wieder ablegen



4 Danke rundherum für die Kraft

Ausgangsposition:

- Ausfallschrittlage, Hände auf Brusthöhe, Handinnenflächen drücken gegeneinander
- Blick geradeaus
- Grundspannung einnehmen

Übung:

- Der Oberkörper dreht in eine Richtung, der Blick folgt der Bewegung
- Dabei die Balance nicht verlieren
- Zurück in die Ausgangsposition und Drehung in die andere Richtung



5 Verkürzter Seitstütz

Ausgangsposition:

- Seitlage, Ellenbogen stützt senkrecht unter Schulter, Unterarm auf dem Boden abgelegt
- Knie sind in Verlängerung von Hüfte und Schultern, Beine im 90 Grad angewinkelt
- Oberer Arm locker auf dem Körper abgelegt
- Grundspannung einnehmen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Becken abheben, kurz halten, Halswirbelsäule verlängert den Rücken
- Becken bewusst wieder absenken und wiederholen



6 Drehung in Rückenlage

Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme liegen seitlich am Körper
- Kopf entspannt abgelegt
- Grundspannung einnehmen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Knie zu einer Seite kontrolliert ablegen, kurz die Entlastung für die Lendenwirbelsäule spüren
- Zurück in die Ausgangsposition über aktivierten Bauch
- Auf die andere Seite ablegen



7 Tailen Crunch im Stehen

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Arme hängen locker neben dem Körper, Blick geradeaus
- Grundspannung aufbauen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Ein Bein vom Boden abheben über das Hochziehen des Beckens
- In höchst möglicher Position kurz halten und das Bein wieder abstellen
- Nun die andere Seite



8 Diagonales Knie zu Ellbogen heben an der Wand

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand nah vor einer Wand
- Grundspannung aufbauen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Ein Knie so weit wie möglich anziehen, den diagonalen Ellenbogen zum Knie führen
- Unterarm und Knie an der Wand abstützen, kurz verharren
- Die Position auflösen, in sicheren aufrechten Stand zurück kommen und die Seiten wechseln



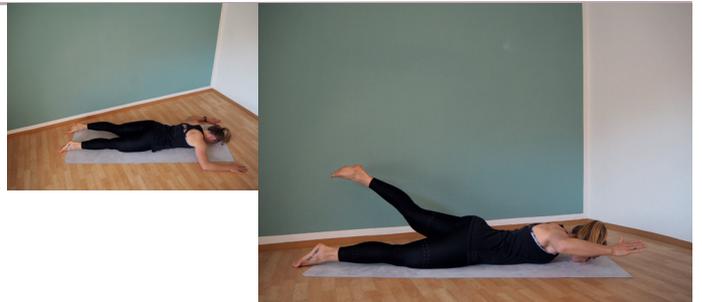
9 Seitliches Beinheben im Stehen

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Blick geradeaus
- Handinnenflächen drücken gegeneinander auf Brusthöhe
- Grundspannung aufbauen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Ein Bein gestreckt vom Boden abheben und seitlich vom Körper weg spreizen
- Kurz die Balance halten und kontrolliert das Bein wieder neben das andere stellen
- Mit dem anderen Bein wiederholen



1 Diagonales Arm-Bein-Heben

Ausgangsposition:

- Bauchlage, Arme im 90 Grad Winkel neben dem Kopf abgelegt
- Füße gestreckt
- Grundspannung einnehmen

Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Gleichzeitig ein Arm und diagonal dazu ein Bein anheben
- In oberer Position kurz halten, ablegen und mit den anderen Seite wiederholen