

Rückbildung

Wenig und öfter.

Für Muskelaufbau, Koordination und Nervensystem ist es sinnvoll jeden bis jeden zweiten Tag ein paar Übungen auszusuchen und auszuführen – je nach Bedarf bzw. Lust und Laune.

Beim Üben ist auch die Entspannung wichtig!

Auf genügend Ruhe und Entspannung zwischen den Übungen achten. Solange wie die Anspannung dauert, so lange soll auch die Entspannung dauern.

Beckenboden

Der Beckenboden ist wie ein Trampolin. Ein guter, aktivierter Beckenboden ermöglicht eine gute Aufrichtung und ein besseres Körpergefühl. Er ist unsere Körpermitte, unsere Stabilität, unser Lustzentrum.

Übungen möglichst in entspannter, angenehmer Atmosphäre machen. Zuerst entspannen, Schultern lockern, tief in den Bauch atmen, Körper lockern, Stirn glatt machen.

Beckenboden im Alltag wahrnehmen

Immer wieder im Alltag hinspüren, Körperaufrichtung wahrnehmen und ev. korrigieren;

Eine rückenschonende, aufrechte Haltung ist beckenbodenfreundlich.

Tätigkeiten in Schrittstellung ausführen hilft den Beckenboden zu aktivieren und zu schonen (z.B. wickeln, staubsaugen,....)

Beckenboden in Verbindung mit der Atmung

Beim Ausatmen den Beckenboden anspannen.

Beim Einatmen den Beckenboden langsam runterlassen.

Varianten:

- Beckenboden vorne und hinten abwechseln
- einen Teil halten und anderen dann an- und entspannen.
- Beckenboden links und rechts abwechselnd halten und wieder entspannen.
- Beckenboden aktivieren/anspannen und tief weiteratmen.

Beckenbodenübungen:

- Auf dem Rücken liegend: Beine anstellen. Beim Ausatmen Beckenboden aktivieren, Becken so hoch wie möglich in die Schräge heben, Körper ruht auf dem Schultern. Atmen, mit einem weiteren Ausatmen Becken absenken, dabei die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen, entspannen.
- Bankstellung: Rücken gerade. Beim Ausatmen Kopf zur Brust, Beckenboden anspannen, Katzenbuckel machen. Beim Einatmen Rücken wieder gerade und lang machen.
- Liftübung: Vorstellungsbild „Beckenboden ist ein Aufzug“, Schritt für Schritt beim Ausatmen einen Stock höher fahren bis ganz oben und ebenso langsam Stock für Stock wieder runter.
- Blumenübung: Wie eine Seerose sich Blatt für Blatt zu einer Knospe schließt, so spannt sich der Beckenboden Stück für Stück an. Dann öffnet sich die Knospe wieder Blatt für Blatt, der Beckenboden gibt Stück für Stück nach.



Haltung - Tragen und Heben im Alltag

Lagern

- Bauchlage mit Polster oder zusammengerollter Decke unter dem Becken bis zum Rippenbogen. (*Organe werden in Bauchhöhle verlagert, Stauungen werden unterbrochen*)
- Seitliches Lagern mit Polstern unterm Knie (*entlastet die Lendewirbelsäule*)
- Über die Seitenlage zum Sitzen kommen (*ist ergonomisch und entlastet den Rücken*)

Stehen

- | | |
|--|---|
| Füße hüftbreit und parallel.
Knie leicht gebeugt
Aktivierter Beckenboden
mit dem Becken gut die eigene Mitte
finden/Becken gekippt
Wirbelsäule aufrichten,
Nackeln lang;
Kopf wie von einer unsichtbaren Schnur
gehalten | <i>Eine gute Aufrichtung entlastet
Gelenke und Wirbelsäule, bringt den
Muskelapparat in eine gute Balance
zwischen angespannten und
entspannten Muskeln, fördert und
schützt den Beckenboden und hilft so
den Bewegungsapparat gesund zu
erhalten. Im Alltag immer wieder auf
einen guten Stand achten.</i> |
|--|---|

Aufheben

- In die Knie gehen, Rücken gerade, zu hebenden Gegenstand so nah wie möglich an den Körper bringen, aus den Beinen heraus aufstehen. In umgekehrter Reihenfolge wieder absetzen. Ev. Beckenboden als „fliegenden Teppich“ vorstellen, der dem Aufstehen Leichtigkeit verleiht.
- Mit Hilfe des Ausfallschritts: Füße in Schrittstellung, zum Knien kommen, Gegenstand aufheben, durch Strecken der Beine und aktivieren des Beckenbodens wieder zum Stehen kommen. (ev. beim Aufstehen vorstellen, der Beckenboden ist wie ein fliegender Teppich, der beim Aufstehen geschmeidig in die Höhe schwebt.)

Tragen von Babys

Das Baby nahe am Körper tragen in „Kuschhöhe“, d.h. so, dass dem Baby nur durch leichtes Kopfnicken ein Kuss auf den Kopf gegeben werden kann. Möglichst symmetrische, mittige, aufrechte Position einnehmen beim Tragen. Wenn das Baby auf der Seite getragen wird, dann oberhalb die Hüfte, in die Taille setzen. Tragepositionen immer wieder wechseln!

Sitzen

Auf den Sitzbeinhöckern sitzen, Wirbelsäule aufrecht, ohne Benutzung der Lehne und mit dem Gefühl, eine unsichtbare Schnur zieht nach oben.

Haltung beim Stillen

Beim Stillen den Arm, der das Baby hält, durch ein aufgestelltes Bein, Polster, etc. unterstützen, damit der Arm entlastet wird. Wirbelsäule bleibt möglichst aufrecht. In Seitenlage liegend zu Stillen, mit einem Polster unter dem Kopf und ev. unter der Schulter kann gut zur Entspannung verhelfen und entlastet den Rücken.

Aufstehen aus dem Sitzen von einem Sessel

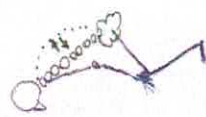
Beckenboden aktivieren (nach Möglichkeit ev. Baby zuerst ablegen und nach dem Aufstehen wieder aufnehmen), Oberkörper gerade nach vor neigen, Gewicht auf beide Beine bringen und aus den Beinen heraus aufstehen.
Vor allem in den ersten Monaten nach der Geburt auf das Aktivieren des Beckenbodens achten.

Weitere Übungen

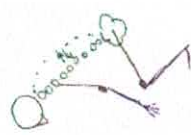
STEHEND Knie leicht gebeugt, Kopf schwebt wie ein Heliumballon:

- Wirbelsäule vom Kopf mit Halswirbelsäule beginnend, Wirbel für Wirbel langsam abrollen, Oberkörper entspannt hängen lassen, Schultern und Kopf sind locker; allmählich, vom Steißbein beginnend, Wirbel für Wirbel langsam wieder aufrollen;
- Schultern von hinten nach vor und danach von vorne nach hinten kreisen lassen, mit Rückwärtskreis enden;

REITERSTELLUNG breit stehend, Knie beugen, Rücken leicht vorgeneigt und gerade, „wie im Sattel



- Hände auf den Knien aufstützen, Rücken zwischen rund und gerade wechseln;

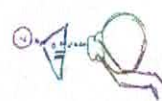


- Rücken zwischen rund und gerade wechseln (ohne aufstützen);

STEHEND/SITZEND z.B. auf einem Gymnastikball:

- Schwimmweste: mit dem Einatmen Schultern Richtung Ohren ziehen und dann wie wenn bei einer Schwimmweste der Stoppel entfernt wird, langsam die Luft (dem Atem) mit einem „pffffffffff“ ausströmen lassen und die Schulter senken. Das Senken der Schulter sollte so lange dauern, wie der Ausatem

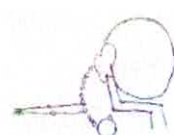
- Kopf sachte in verschiedene Richtungen bewegen: vor/rück; Halbkreis/Kreis; zu beiden Seiten legen



- Arme anwinkeln, Handflächen aneinander. Beim Ausatmen Hände zusammendrücken, beim Einatmen locker lassen. Arme bleiben dabei in Schulterhöhe, Schulter bleiben tief (werden nicht hochgezogen)

- Arme verschränken, Hände umfassen die Oberarme. Beim Ausatmen kräftig gegen die Oberarme drücken. Beim Einatmen locker lassen

- Hände umfassen die Unterarme auf Schulterhöhe. Beim Ausatmen Hände auseinander ziehen



- Hände hinter dem Rücken fassen, Arme hinten gestreckt hochziehen, Schulterblätter zusammenschieben, Oberkörper dabei etwas nach vorne neigen (Brustkorb dehnen)

Bru

- rechte Hand über den Kopf zum linken Schulterblatt führen, linke Hand zieht den rechten Ellenbogen näher zum Kopf; Seitenwechsel;
- Kniestand: Das Gesäß links und rechts neben den Beinen absetzen, dazwischen wieder in die Ausgangsposition kommen;;



BANKSTELLUNG Hände und Unterschenkel auf die Matte gestützt, Rücken parallel zur Matte, Blick zu Boden;

Rü

- Ellbogen und diagonales Knie unter dem Körper zusammenbringen und auseinanderstrecken

Rü

- Beckenboden aktivieren, Handfläche und diagonales Knie drücken in den Boden hinein, loslassen, entspannen

Rü

- beim Ausatmen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule hinein ziehen, beim Einatmen wieder loslassen;

LIEGEND AM RÜCKEN ganze Wirbelsäule aufliegend

Bau

- Beine aufstellen, Arme nach vorne strecken als ob man einen schweren Gegenstand wegdrücken würde. Links und rechts abwechseln



Bau

- Beine aufgestellt: Arme hinter dem Kopf verschränkt, rechter Ellenbogen zieht Richtung linkes Knie; wieder zurückkommen und in die andere Diagonale arbeiten;

Bau

- Beine aufgestellt: linker Arm ausgestreckt, linke Hand zieht außen am rechten Bein vorbei; Diagonale wechseln

Bau

- Beine aufgestellt: beide Arme ziehen in die Diagonale am rechten Bein vorbei; Diagonale wechseln;

Bau

- Beine hüftbreit anstellen. Knie zusammendrücken (Anspannung Oberschenkelinnenseite.)



SESSELPOSITION IM LIEGEN am Rücken liegend, Beine in der Luft angewinkelt, „wie auf einem Sessel sitzend“