

Rückbildung nach der Schwangerschaft Übungen

Kantonsspital Baden AG
Sekretariat Gebärabteilung
CH-5404 Baden

Telefon 056 486 35 81
gebaerabteilung@ksb.ch
www.ksb.ch

Allgemeines bei den Übungen

- Bei Ausatmung Beckenboden spannen, Bauchnabel einziehen und Übung ausführen
- Bei Einatmung Beckenboden entspannen und zurück in Ausgangslage
- Bei Halteübungen Atem weiter fließen lassen

1. Beckenbodenübungen

Beckenschaukel

Ausgangslage: Rückenlage, Beine ausgestreckt, Hände liegen locker neben dem Becken

Übung: Steissbein zum Schambein ziehen, Schambein zum Bauchnabel, danach Becken mit der Einatmung in neutrale Position absenken



Stoffwechselübung

Ausgangslage: Rückenlage, Beine ausgestreckt, Füsse überkreuzt

Übung: Ausatmung, Beckenboden spannen, Druck auf Fusskanten ausüben, Zehen zum Körper hin ziehen, Hände zum Körper hin ziehen, mit Einatmung Anspannung lösen



Schulterbrücke

Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkelt und hüftbreit aufgestellt, Hände locker neben dem Becken

Übung: Ausatmung, Steissbein Richtung Schambein und Schambein Richtung Nabel ziehen, Becken Wirbel für Wirbel anheben bis in eine diagonale Linie (von Knien bis zu den Schultern). Mit der Einatmung Becken Wirbel für Wirbel absenken.



2. Bauchübungen

Schräge Bauchmuskulatur in Rückenlage

Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkelt, rechtes Bein im rechten Winkel angehoben, linke Hand liegt auf dem rechten Knie

Übung: Ausatmung, Druck mit der linken Hand aufs rechte Knie, kurz halten, mit der Einatmung Druck lösen.

Steigerung: Während dem Ausführen der Übung Kopf mit geradem Nacken vom Boden abheben. Kinn nicht zur Brust ziehen, Oberkörper nicht beugen!



Gerade und tiefe Bauchmuskulatur im 4-Füsslerstand

Ausgangslage: Im 4-Füsslerstand, Knie hüftbreit, Hände schulterbreit, Rücken gerade, Bauch eingezogen, Nacken und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule

Übung: Ausatmung, Hände und Knie gegeneinander ziehen ohne diese auf der Matte zu bewegen, kurz halten, mit der Einatmung Spannung lösen



Schräge und seitliche Bauchmuskulatur in Seitenlage

Ausgangslage: Rechte Seitenlage, Beine auf Beckenhöhe im rechten Winkel angewinkelt, rechter Arm ausgestreckt, linker Arm vor Körper aufgestützt

Übung: Ausatmung, linke Hand in die Matte drücken, kurz halten, mit der Einatmung Druck lösen

Steigerung: Ausatmung, Knie 5-20 Zentimeter vom Boden anheben, kurz halten, Einatmung, Beine senken



Unterarmstütz

Ausgangslage: In Seitenlage, aufgestützt auf Unterarm, Ellbogen unter Schultern, Knie angewinkelt bei gerader Hüfte

Übung: Ausatmung, Becken in Diagonale anheben, mit der Einatmung absenken aber nicht ablegen, mit der nächsten Ausatmung wieder anheben



3. Rückenübungen

Unterer Rücken in Bauchlage

Ausgangslage: Bauchlage, Stirn liegt auf Handrücken

Übung: Ausatmung, Beine etwas vom Boden anheben kurz halten, mit der Einatmung wieder ablegen. Ggf. zusätzlich Kreise zeichnen mit Füßen



4. Entspannungs- und Dehnübungen

Übung 1

Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt, die Arme auf Schulterhöhe beidseits ausstrecken

Übung: Die angewinkelten Beine nach rechts kippen lassen und auf der Matte ablegen, Gesicht schaut nach links, Dehnung 30–60 Sekunden halten, Atem fließen lassen



Übung 2

Ausgangslage: Auf Knien sitzend, Arme weit nach vorne ausstrecken

Übung: Po nach hinten führen und absenken, Oberkörper absenken, Dehnung 30–60 Sekunden halten, Atem fließen lassen



Übung 3

Ausgangslage: Po auf die Fersen legen, Oberkörper auf die Oberschenkel, Arme seitlich neben dem Körper ablegen, Stirn auf Matte legen

Übung: Dehnung 30-60 Sekunden halten, Atem fließen lassen

