

Wochenbett: Fünf sichere Übungen für zu Hause

1 Beinmärsche

Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf die Matte, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Atmen Sie aus und aktivieren Sie die Körpermitte und den Beckenboden. Halten Sie Ihr Becken stabil, indem Sie die Bauchmuskeln leicht nach innen, oben und die Rippen nach unten ziehen. Heben Sie einen Fuß an und senken Sie ihn, als ob Sie mit gebeugtem Bein marschieren würden. Atmen Sie ein, während Sie den Fuß nach oben bringen, und atmen Sie aus.



2

Brücke

Legen Sie sich mit gebeugten Knien und etwa hüftbreit auseinander stehenden Füßen auf die Matte. Beginnen Sie mit einer neutralen Wirbelsäule und achten Sie darauf, dass das Becken weder nach hinten noch nach vorne kippt. Beginnen Sie mit der Ausatmung und spannen Sie Ihre Körpermitte und den Beckenboden an. Nun die Hüften nach oben bringen, drücken Sie die Fersen in den Boden und spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Position etwa eine Sekunde lang, wobei Sie die Gesäßmuskeln kräftig anspannen, bevor Sie die Hüften langsam senken.



3

Box/Stuhlhocke:

Sie sollten eine Kiste oder einen Stuhl in Reichweite haben. Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie die Hüfte zurückschieben, während Sie in die Hocke gehen. Achten Sie darauf, dass sie während der Bewegung nicht nach innen kippen. Halten Sie Ihr Gleichgewicht im Mittelfuß und nicht in den Zehen, und halten Sie die Wirbelsäule gestreckt, während Sie die Hüften beugen und die Knie beugen. Atmen Sie ein, wenn Sie zum Kasten/Stuhl herunterkommen. Wenn Sie mit dem Gesäß die Box erreichen, halten Sie Ihren Muskeleinsatz aufrecht (entspannen Sie sich nicht in den Sitz), atmen Sie aus, spannen Sie den Boden und die Körpermitte an, während Sie sich wieder in den Stand zu bringen.



4

Bandzug

Kommen Sie in den Stand, oder auf die Knie und beginnen Sie mit einem langen Widerstandsband, das Sie in Schulterhöhe und etwa schulterbreit auseinander halten. Aktivieren Sie beim Ausatmen Ihre Körpermitte, indem Sie den Beckenboden anspannen und die Rippen nach unten zu den Hüften ziehen. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und ziehen Sie das Band mit Hilfe Ihrer Rückenstärke auseinander. Die Arme sind gestreckt und im Ellbogen leicht angewinkelt, um die Gelenke zu entlasten, die Rippen nach unten. Atmen Sie ein und lassen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



5 Vogel-Hund

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein - Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern. Achten Sie darauf, dass sich der Rücken in einer neutralen Position befindet. Beim Ausatmen aktivieren Sie die Körpermitte und heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gerade nach außen, so dass sie vor und hinter Ihnen gestreckt sind. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Kippen oder verdrehen Sie sich nicht und lassen Sie nicht zu, dass sich der Rücken wölbt. Bringen Sie den Arm und das Bein wieder in die Ausgangsposition und lassen Sie die Gesäßmuskeln am Ende der Bewegung los.

