
Rückbildung nach der Schwangerschaft „starke Mitte“

Dauer ca. 10-15 Minuten



Bauchwelle

- *Sphinxposition: Bauchlage, Unterarme aufstützen, Ellbogen sind unter den Schultern*
- *Brustbein aufrichten, dabei Schultern weg von den Ohren ziehen*
- *Mit jeder Ausatmung den Nabel zur Wirbelsäule ziehen*
- *Nach der Ausatmung eine kleine Atempause einlegen, dabei den Bauch eingezogen lassen*
- *Mit der Einatmung die Spannung lösen, das Brustbein heben. - 3x*

Bauchwelle 2

- *Mit der nächsten Ausatmung den Rücken runden und das Becken vom Boden abheben. So, als würdest du einem unter den Bauch rollenden Ball ausweichen. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Knie bleiben am Boden abstützen.*
- *Unterarme und Unterschenkeln (oder Fussrist) in den Boden pressen, Brustbein aufrichten - 5x*



Beinstrecker – für die Bauchmuskulatur

- *Rückenlage, ein Bein am Boden ausstrecken, das andere senkrecht nach oben führen, Zehen anziehen*
- *Hände auf den Bauch legen, unteren Rücken in den Boden pressen und Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, tief einatmen*
- *Mit der Ausatmung das obere Bein langsam und gestreckt Richtung Boden senken*
- *Bauch dabei mit den Händen halten und anspannen – 8x*
- *! Bein ohne Schwung heben, einfacher: Bein am Boden aufstellen*



Baby-Schaukel

- *Rückenlage, Knie zur Brust ziehen und vor & zurück schaukeln*
- *Knie Richtung Decke streben, Unterschenkeln sind parallel zu Boden*
- *Knie/Unterschenkeln langsam rechts & links schieben – 8x*



Schulter-Brücke

- *Rückenlage, Füße sowie Oberschenkeln sind hüftbreit und parallel.*
- *Füße (oder nur Fersen) gegen den Boden drücken und den Beckenboden behutsam heben einatmend, ausatmend zum Boden absinken – 8-10x*