

Rückbildung im Frühwochenbett

Die folgenden Übungen können schon kurz nach der Geburt gemacht werden. Grundsätzlich gilt, dass es sich gut anfühlen sollte.

Grundposition im Stehen

Stehen, Füße hüftschmal, leicht V, Steissbein und Sitzbeinhöcker Richtung Boden loslassen, Kronenpunkt nach oben, zwischen den Sitzbeinhöckern einatmen und beim Kronenpunkt ausatmen.

Füße haben über die Grosszehengrundgelenke und Fersen einen leichten Kontakt zum Boden.



Hochturm

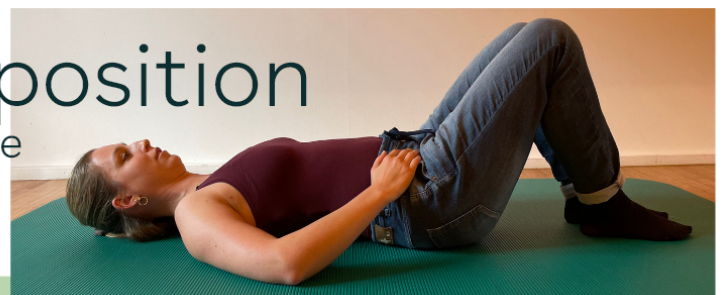
Grundposition im Stehen einnehmen.

Ein Arm nach den anderen nach vorne, Hände verschränken, Arme gerade neben Ohren gestreckt, Oberarmmuskeln nach aussen ausdrehen.

Oberer Rücken rotieren ohne das Becken zu bewegen. (Kann auch im Sitzen gemacht werden mit aufgerichtetem Becken)

(Diese Übung immer mal wieder im Alltag machen, z.B. auch nach dem Stillen oder nach langem Sitzen)

Grundposition in Rückenlage



und Fersenstups

Rückenlage, Füße hüftschmal, leicht V, sich in die Länge atmen, rechtes Schulterblatt in die Matte fließen lassen, linke Beckenschaufel in die Matte fließen lassen, dann die andere Diagonale. Brustkorb in die Matte fließen lassen so, dass der Brustkorb schön flach aufliegt. Unter dem Bauchnabel hat es eine kleine Mulde. Die äusseren Gesässmuskeln sind entspannt. Zähne und Lippen berühren sich nicht, so dass der Kiefer entspannt ist.

Hände aufs Becken legen.

Grosszehengrundgelenk und Fersenmitte in die Matte fließen lassen. Rechte Ferse zart in den Boden stupsen, linke Ferse zart in den Boden stupsen, je 10x, spüren wo das im Körper ankommt. Über die Füße aktivieren wir die innerste Schicht des Beckenbodens.



Fersenfrosch

(Diese Übung kann im Frühwochenbett schon gemacht werden, aktiviert den tiefen Beckenbodenmuskel, hilft bei Blasen-schwäche)

Rückenlage, Füße hüftschmal, leicht V, sich in die Länge atmen, Becken und Schultern fließen lassen, Brustkorb in die Matte fließen lassen.

Hände aufs Becken legen

Fusssohlen aneinander, Fersen anheben, weite Leisten, Fersen ineinander stupsen.



Rückenschmeichler

Grundposition in Rückenlage einnehmen.

Ein Arm nach dem anderen zur Decke heben. Beide Arme langsam neben den Kopf legen ohne, dass sich der Brustkorb von der Matte hebt. Langsam zwischen den Sitzbeinhöckern einatmen und beim Kronenpunkt ausatmen. Die Länge vorne & hinten im Körper genießen.

Zwerchfellatmung

Diese Atmung unterstützt den Beckenboden, unterstützt die Bauchmuskeln, schafft Raum für die Organe.

Grundposition in Rückenlage einnehmen.

Hände unterhalb der Brüste auf den Brustkorb legen.

Tief einatmen und den Brustkorb in die Weite atmen. Der Brustkorb soll hinten, vorne und zur Seite ganz weit werden. Die Fingerspitzen gleiten beim Einatmen auseinander, beim Ausatmen zueinander.

Kleine Brücke



Grundposition in Rückenlage einnehmen.

Sitzbeinhöcker und Schambein zu den Fersen lang machen.

Becken langsam vom Boden heben bis die Pobacken knapp über dem Boden schweben.

Äussere Gesässmuskeln bleiben entspannt.

Becken wieder senken und ein paar Mal wiederholen

Beine hoch



Sich immer über die Seite auf den Rücken legen, immer über die Seite aus der Rückenlage aufstehen.

Nicht mehr als 5 kg heben.

Husten oder Niesen in die Ellenbeuge.

Auf den Körper achten, spüren was einem gut tut und was zu viel ist.

Grundposition in Rückenlage einnehmen.

Rechter Fuss heben und gegen die Decke strecken. Mit der Ferse gegen die Decke pulsieren, gleichzeitig den rechten Sitzbeinhöcker in die Matte entspannen. Ca. 6x Rechter Fuss ein paar Mal strecken und flexen um den Blut- und Lymphfluss anzuregen. Rechter Fuss auf den Boden und das gleiche mit dem linken Bein