Fit in der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft

-ein starker Beckenboden-

Hier werden Übungsreihen vorgestellt, die du in deiner Schwangerschaft zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, Förderung der Beweglichkeit und Unterstützung der Muskulatur durchführenkannst. Dabei lege ich vor allem Wert auf die richtige Atmung und das Beckenbodentraining. Du kannst die Übungsreihen auch für die Rückbildung nach der Schwangerschaft nutzen, je nach deinem Befinden und Gesundheitszustand. Die Zusammenstellung habe ich aus Fortbildungen (Joga in der Schwangerschaft) oder aus der eigenen Erfahrung (Gymnastik Wochenbett, Rückbildungsgymnstik, Fit mit Baby) erarbeitet. Ich selber habe die Übungen fast täglich durchgeführt und sie haben mir (auch zur Entspannung) sehr geholfen. Mehr Übungsreihen und Videos von mir findest du auf YouTube: Ap Training.

also: Schau ab und zu vorbei!

mom fitness specials auf YouTube

Workouts zur Stärkung deines Beckenbodens in und nach der Schwangerschaft siehst du in dieser Playlist auf YouTube AP Training. Zusätzlich folgen in kleinen Abständen neue Workouts mit anderen Schwerpunkten für Rückbildung und Fitness aufbau.

Hier kommst du zu: Übungen für den Beckenboden: Wochenbettgymnastik/ Schwangerschaftsgymnastik

Hier kommst du zu: Beckenbodengymnastik Set 2, Schwangerschaft/ Rückbildung

Übungsreihen Beckenbodengymnastik

1. Sequenz - Fokus Beckenboden

- im Schneidersitz auf einer Matte sitzend beginnen, die Lendenwirbelsäule ist ganz gestreckt und die Sitzbeinhöcker sind zu spüren
- Den Kopf nach rechts und links kreisen, von rechts, zur Mitte, nach links und wieder zurück (10-20x im Wechsel)

- Schultern nach vorne Kreisen, über oben, vorne, unten, hinten, Wiederholung in die andere Richtung (je 20x)

- Mit der Einatmung Arme über die Seite in einem Halbkreis nach oben führen, weit nach oben strecken und abwechselnd rechts und links zur Decke strecken, der Oberkörper ist noch weitestgehend ruhig

- nun den Oberkörper, bzw. die Schulzern mit in die Bewegung einbeziehen und weit zur Decke strecken

- Hände umfassen nun die Knie, den Beckenboden mit der Einatmung lösen, mit der Ausatmung anspannen (30x)

- Mit der Ausatmung den Rücken rund werden lassen, das Becken kippen, sodass ihr nun auf dem Steißbein sitzt, Kopf geht zwischen die Beine, Beckenboden anspannen und den Bauchnabel nach innen oben ziehen, mit der Ausatmung LWS strecken und auf die Sitzbeinhöcker zurückkommen, tief in die Bauchdecke atmen (12x)

- Mit der Einatmung Arme nach oben zur Decke führen, mit der Ausatmung den Oberkörper nach rechts drehen und gleichzeitig den linken Arm nach vorne, den rechten nach hinten absenken und so weit wie möglich den Rumpf nach rechts drehen, der Blick geht ebenfalls weit nach rechts, Arme mit der Einatmung über die Seite wieder nach oben führen und der Oberkörper kommt zur Mitte, Wiederholung nach Links, der rechte Arme geht nach vorne, der Linke nach hinten (wer kann kann den Beckenboden bei der Ausatmung mit anspannen) (20x im Wechsel)

2. Sequenz - Fokus Beckenboden und Rumpfstärkung

- am Ende der Matte stehend beginnen, hüftbreiter Stand, die Füße zeigen nach vorne

- mit der Einatmung die Arme über die Seite nach oben führen, Hände oben zusammenführen und vor dem Brustkorb bis zum Bauchnabel mit der Ausatmung nach unten führen (4x)

- mit der Einatmung Arme wie gehabt nach oben führen, Wirbel für Wirbel bis zur Matte mit der Ausatmung abrollen, mit der Einatmung laufen die Hände auf der Matte nach vorne in das V, LWS möglichst strecken und den Po weit nach oben schieben, ausatmen und einige Atemzüge im V bleiben, der Kopf ist in Verlängerung der HWS, Bauchnabel bei der Ausatmung nach innen oben ziehen und Beckenboden anspannen (in dieser Position könnt ihr euch auch auf den Zehenspitzen nach vorne und hinten in die Dehnung schieben), mit der Ausatmung das rechte Bein nach vorne neben die rechte Hand stellen und mit der Einatmung aufrichten und dabei die Arme wieder über die Seite nach oben führen, die Übung wiederholen und nach dem V den linken Fuß nach vorne neben die linke Hand stellen. (10x)

- Fortgeschrittene können nach dem V in die Liegestützposition wandern und Liegestütze mit oder ohne aufgestellte Knie machen, von dort aus zurück ins das V wandern und die Übung wie beschrieben beenden

- mit dem Beginn der eben durchgeführten Übung die Hände auf die Matte stellen und in den Vier-Füßler-Stand wandern, die Knie aufsetzen, Hände sind unterhalb des Schultergürtels, schulterbreit

- mit der Ausatmung den Rücken Wirbel für Wirbel rund werden lassen, Kopf an den Brustkorb führen, Beckenboden anspannen, Bauchnabel nach innen oben ziehen, mit der Einatmung in die gestreckte Position (keine Überstreckung/Hohlkreuz) zurückkommen, tiefer in den Bauch einatmen (20x im Wechsel)

- (nur bedingt in der Schwangerschaft geeignet) Hände etwas näher an den Knien aufstellen, im Vier-Füßler-Stand die Zehen aufstellen und die Knie etwa 1 cm vom Boden abheben, auf die Tiefe Atmung in den Bauch konzentrieren und halten) (wenn möglich 30 Sekunden bis 1 Minute)

- Kurz auf die Fersen setzten und Handgelenke entlasten, Kreisen lassen und lockern

- zurück in den Vier-Füßler-Stand kommen, Hände unterhalb des Schultergürtels aufstellen, LWS strecken, Kopf ist in Verlängerung der HWS, den rechten Arm mit der Einatmung nach vorne anheben und neben dem rechten Ohr weit in die Streckung ziehen, bis in die Fingerspitze strecken, einen Atemzug halten und mit der Ausatmung und der Ausgangsposition abstellen, bei der Ausatmung den Beckenboden anspannen, Wiederholung mit der linke Seite (10x im Wechsel)

- die Armbewegung weiterhin so fortsetzen und die Beine diagonal hinzunehmen, mit der Einatmung den rechten Arm nach vorne, das linke Bein nach hinten strecken und einen Atemzug die Streckung im Körper spüren, Arm und Bein mit der Ausatmung und angespanntem Beckenboden abstellen, mit der jeweils anderen Seite wiederholen (10x im Wechsel)

- auf die Fersen setzen und den Oberkörper auf, bei einem etwas dickeren Schwangerschaftsbauch zwischen den Beinen ablegen und den Lendenbereich entspannen, tief ein- und ausatmen (1 Minute entspannen)