



## Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei ist das Becken in neutraler Position. Die Hände liegen auf dem Bauch.

## Anleitung

### EA

- Fühlen Sie die sanfte Wölbung Ihres Bauchs in Ihren Händen.

### AA

- Ziehen Sie Ihre Rippen leicht nach innen in Richtung Nabel.
- Verringern Sie die Distanz zwischen Schambein und Nabel.
- Dabei verschließen Sie ganz bewusst Ihre Körperöffnungen.

### EA

- Lösen Sie die gesamte Spannung wieder.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

## Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden und der Schultergürtel ist entspannt.
- Die Knie bleiben hüftbreit geöffnet.
- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.



## Wirkung

- Durch die Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Schließmuskeln erhöht sich der Muskeltonus der gesamten Beckenbodenmuskulatur.
- Das Becken richtet sich durch die Aktivierung und durch Spannung des Beckenbodens nur leicht auf.
- Verbesserte Wahrnehmung der Bauchmuskelaktivität durch das Auflegen der Hände.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit gestreckten gekreuzten Beinen, dabei ist das Becken in neutraler Position. Die Hände liegen auf dem Bauch.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Wölbung Ihres Bauchs in Ihren Händen.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst die Außenkanten Ihrer Füße nach außen und nach oben.
- Dabei drücken Sie Ihre Füße fest gegeneinander.

#### EA

- Lösen Sie die gesamte Anspannung wieder.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden.
- Der Schultergürtel bleibt entspannt.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Das Kinn ist in Richtung Brust gezogen.



### Wirkung

- Steigerung der Muskelaktivität durch die Bewegung in den Fußgelenken.
- Durch die Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Schließmuskeln erhöht sich der Muskeltonus der gesamten Beckenbodenmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei liegen die Arme neben dem Oberkörper. Das Kinn ist zur Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie das Einfließen der Luft in Ihren Bauch.

#### AA

- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Jetzt drücken Sie Ihre Knieinnenseiten fest gegeneinander.
- Gleichzeitig ziehen Sie die Außenkanten Ihrer Füße nach außen und oben
- und drücken die Fersen in die Unterlage.
- Dabei stellen Sie Ihre Hände auf.

#### EA

- Lösen Sie die gesamte Anspannung.
- Senken Sie Ihre Füße und Ihre Hände.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–10-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



### Wirkung

- Die Spannung der Hilfsmuskulatur stärkt den Beckenboden.
- Kräftigung und Straffung der Bauchdecke.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei liegt ein Overball zwischen den Knien.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Wölbung Ihres Bauchs.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun stemmen Sie ganz bewusst Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke.
- Dabei verstärken Sie mit den Oberschenkelinnenseiten den Druck gegen den Overball.

#### EA

- Senken Sie Ihre Wirbelsäule wieder zurück auf die Unterlage
- und entspannen Sie leicht Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Ein Hohlkreuz vermeiden.

### Wirkung

- Mobilisation der Wirbelsäule.
- Durch das Heben des Beckens werden die inneren Organe angehoben.
- Kräftigung der Bein-, Bauch-, Beckenboden- und Verschlussmuskeln.

aus: Tacke u.a., Rückbildungsgymnastik: Die Übungskarten (ISBN 9783132437647) © 2020 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Zur Entlastung der Halswirbelsäule ein Lagerungskissen verwenden.

### Tipp

- Die Übung kann im Atemrhythmus variiert werden:
- Am **Höhepunkt der Bewegung** während der Ausatmung die Spannung halten und wieder einatmen.
- Bei der **Bewegung zurück in die Ausgangsposition** wieder ausatmen, dabei weiter die Spannung halten.

### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei liegen die Arme neben dem Körper.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs.

#### AA

- Fühlen Sie das Sinken Ihrer Rippen in Richtung Nabel.
- Dabei verringern Sie die Distanz zwischen Schambein und Nabel.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihre Sitzbeinhöcker zueinander.
- Und jetzt bewegen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel (Beckenaufrichtung).
- Gleichzeitig drücken Sie Ihre Fersen fest in die Unterlage
- und ziehen Ihre Füße im Fußgelenk hoch (Dorsalflexion).

#### EA

- Lassen Sie die Spannung wieder gehen.
- Dabei stellen Sie Ihre Füße ab.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden und der Schultergürtel ist entspannt.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



### Wirkung

- Durch das Keilkissen ist das Becken schon aufgerichtet und die Organe sind leicht angehoben.
- Aktiver Ausgleich der Lendenlordose.
- Die Dorsalflexion der Füße erhöht den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur.

### Hilfen

- Für das Erspüren der Muskelanspannung eine Hand auf den Beckenboden legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei stehen die Füße unter den Knien. Die Arme sind seitlich neben dem Oberkörper leicht geöffnet und das Kinn ist zur Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Wölbung Ihres Bauchs und die leichte Dehnung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker bewusst zueinander und halten Sie die Spannung.
- Nun bewegen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel (Beckenaufrichtung)
- und heben Sie Wirbel für Wirbel von der Unterlage ab.

#### EA

- Halten Sie Ihre Anspannung
- und senken Sie Ihr Becken Wirbel für Wirbel wieder auf die Unterlage ab.
- Nun entspannen Sie Ihren Beckenboden leicht.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.



### Korrektur

- Ein Hohlkreuz vermeiden.
- Die Knie bleiben hüftbreit geöffnet.

### Wirkung

- Durch das Anheben des Beckens werden die inneren Organe angehoben.
- Stärkung aller stabilisierenden Muskeln des Rumpfes.
- Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit leicht gebeugten, gekreuzten Beinen, dabei liegt ein Kissen unter den Kniekehlen und die Hände sind auf dem Bauch.

### Anleitung

#### EA

- Fühlen Sie die sanfte Wölbung Ihres Bauchs in Ihren Händen.

#### AA

- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein.
- Anschließend bewegen Sie Ihr Schambein in Richtung Nabel.
- Dabei rollt Ihre Wirbelsäule in Richtung Boden.

#### EA

- Lösen Sie die gesamte Anspannung wieder.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.



### Wirkung

- Verbesserte Wahrnehmung der Bauchmuskulatur.
- Durch die aktive Beckenaufrichtung berührt die Wirbelsäule den Boden.

### Hilfen

- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit aufgestelltem rechten und hüftbreit angehobenem linken Bein, dabei ist der Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel. Die rechte Hand ruht auf dem linken Oberschenkel.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihr Bein.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel.
- Gleichzeitig stabilisieren Sie Ihr Stand- und Spielbein.
- Dabei ist Ihr gehobener Fuß nach oben gebeugt.
- Jetzt drücken Sie mit Ihrer Hand fest gegen Ihr Knie.

#### EA

- Geben Sie in Ihrem Arm leicht nach.
- Dabei entspannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–10-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Schultern und die Hüften bleiben am Boden.



- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.

### Wirkung

- Kräftigung und Straffung der Bauchdecke.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit angezogenen geöffneten Beinen, dabei liegen die Fußsohlen aneinander und die Hände sind auf dem Unterbauch.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Wölbung Ihres Bauchs in Ihren Händen.

#### AA

- Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur
- und spannen Sie ganz bewusst Ihre Beckenbodenmuskeln an.
- Gleichzeitig dehnen Sie Ihre Knie kräftig in Richtung Boden.

#### EA

- Lösen Sie die gesamte Anspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.



### Wirkung

- Verbesserte Wahrnehmung der Beckenbodenspannung.
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der leichten Beckenaufrichtung allein durch die Beckenbodenspannung.
- Flexibilität der Hüfte.

### Hilfen

- Zur Unterstützung jeweils ein Kissen unter die Knie legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit aufgestelltem rechten und angehobenem geöffnetem linken Bein, dabei liegt der Fußknöchel über dem rechten Knie. Der rechte Arm liegt neben dem Oberkörper und die linke Hand stützt den Kopf, dabei sollen die Finger noch den Boden berühren.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie Ihren Rücken am Boden
- und halten Sie Ihr Bein.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig heben Sie Ihre rechte Schulter und den Kopf leicht an.
- Dabei zeigt Ihr rechter Arm diagonal am Knie vorbei.

#### EA

- Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition
- und entspannen Sie Ihren Beckenboden.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.  
Wechseln Sie dann auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.
- Die Hinterseiten der Hüften bleiben am Boden.
- Das Becken bleibt in neutraler Position.



### Wirkung

- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der Beckenbodenspannung.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.

### Tipp

- Zur Intensivierung den gehobenen Fuß im Sprunggelenk nach oben beugen (Dorsalflexion).