

Rückbildungsgymnastik

1. "Lieblingssitzen" zum Spüren:

Sitzen auf den Sitzbeinhöckern - Füße angestellt (hüftbreit, Knie auch) - Beckenboden (Bb) anspannen (ansp.), Sitzbeinhöcker zusammenschieben, Steißbein Richtung Boden ausrichten - Wirbelsäule (Ws) aufrichten "Medaillon zeigen" - Halswirbelsäule (Hws) lang - Schultern locker hinten unten, Kopf gerade ausrichten.

2. Haltung im Stehen aufbauen:

Füße hüftbreit, auf ganzem Fuß gut verteilt stehen (Füße fest) - Knie locker - Bb ansp., Sitzbeinhöcker zusammen (zus.), Steißbein nach unten - Ws aufrichten "Medaillon zeigen" - Schultern locker hinten unten - Hws Lang - Kopf gerade.

3. Zum Aufwärmen:

- **auf der Stelle gehen** - Arme vor und zurück schwingen.
- Arme nach vorne heben und senken, Fäuste öffnen und schließen (gleichzeitig / wechselseitig) - ... zur Seite heben und senken ... nach oben heben und senken
- Schultern kreisen

4. Brustmuskulübung:

Haltung wie 2., Haut an Handgelenken mit den Händen nach oben schieben, oder eine Faust in die andere Hand nehmen und beide zusammenschieben. Ellenbogen wandern dabei nach oben und unten.

5. Rückenstärkung:

Haltung wie 2., geraden "Tisch" nach vorne bilden.

- Arme nach hinten federn.
- " " vorne halten.
- " zur Seite halten - Flugbewegungen - halten.
- " vor den Beinen (Knie locker!) von re nach li schwingen.
- " am Körper vorbei wechselseitig von vorne nach hinten führen.
- " "über Außen" " " " " " " " "
- " nach vorne - li und re abwechselnd aus der Taille heraus nach vorne ziehen.
- Hände an Ohren legen, 1 cm mit gesamtem "Tisch" auf und ab federn.

- zwischendurch immer wieder mal "vor den Knien parken" (rund machen, auslockern) und wieder gerade ziehen

- Haltung wie 2., Becken isoliert aufrichten und kippen.
- " " " , schrägen Tisch nach vorne, Becken isoliert aufrichten und kippen.

6. Vierfüßler Stand:

- Becken aufrichten und kippen, mit und ohne Bebo Anspannung.
Auf Unterarme:
 - Becken Kreisen
 - Wirbelsäule ausrichten, Bebo bis in die innerste Schicht anspannen - halten und lösen.
 - Auf die Fersen setzen, Hände vorne auf dem Boden lassen, 20 Sekunden dehnen.

7. Übungen in Rückenlage:

- Rückenlage = Füße hüftbreit angestellt, Nat. Lwskrümmung beibehalten (Steißbein Richtung Füße), Ws lang, Hws auch, Schultern locker hinten unten.
- Rückenlage, Bebo ansp. bis in die innerste Schicht..., halten, und langsam wieder lösen. Länger entspannen.
- “ Bebo “Fahrstuhlübung”.
- “ Bebo ansp. bis in die innerste Schicht..., halten, Füße abwechselnd 1 cm vom Boden abheben.
- “ Bebo ansp. bis in die innerste Schicht..., halten, Knie 45° nach re, halten, nach li halten.
- “ Becken aufrichten und kippen (Schambein zum Nabel), ohne und mit Bebo Ansp.
- “ Bebo ansp. bis in die innerste Schicht..., halten,, Po ganz abheben, bis nur noch Schultern aufliegen, Po nach oben federn, langsam wieder nach unten abrollen.
- Wie eben (Po oben), Füße 1 cm im Wechsel abheben.
- “ “ re Bein strecken, Fußgymnastik.
- “ “ li “ “ “ “
- Knie nacheinander an die Brust führen, dort halten, Lws spüren (Päckchen packen, Lang ausstrecken).
- Rückenlage, Bebo ansp. bis in innerste Schicht. Beine auf imaginären Stuhl ablegen, Knie zur Seite führen, halten weiteratmen. Zurück, Füße abstellen, kurz entspannen. Andere Seite.
- Rückenlage, B. a.(= Beine angestellt), Bebo ansp. bis in die innerste Schicht,, Hände an Ohren oder hinter Kopf, Ellbogen bleiben außen, ausatmend Oberkörper (Schulterblätter und Kopf) gerade nach oben abheben, Blick Richtung Decke, einatmend ablegen, mehrmals wiederholen, dann oben bleiben und nach oben wippen (Bb!!)
- Rückenlage, Beine auf imaginären Stuhl. Im Wechsel nach vorne treten.

8. Bauchmuskelübungen in Bauchlage:

- Bauchlage, Atmung beobachten, Konzentration auf den Nabel
Beim Ausatmen Nabel in dich hineinholen und weiter in Richtung Herz hochziehen. Beim Einatmen lösen.
Mit und ohne Bebo Ansp.
- Bauchlage, Bebo ansp.! Gesamten Körper auf Unterarmen und Zehenspitzen abstützen (Wirbelsäule und Kopf gerade). (Re Fuß 1 cm abheben - halten - wechseln)
- Knie-Ellenbogenlage oder Vierfüßlerstand, Bebo ansp.: Knie 1 cm vom Boden abheben, kurz halten.

9. Übungen für die Beine:

- Seitenlage, Gerade Linie von Fersen bis Schultern, Bebo ansp. oberen Fuß vor

unterem Bein abstellen, unteres Bein im Sekundentakt heben und (nicht ganz) senken - auslockern.

- ... unteres Bein abheben, nach oben federn.
- Seitenlage wie eben, unteres Bein locker, oberes gestreckt, Hüfte vorne halten! Bebo ansp., in einem Schritt das obere Bein Richtung Decke führen und wieder (nicht ganz) ablegen, 8 bis 10 mal, - auslockern,
- ... oberes Bein in 2 Schritten Richtung Decke und wieder nach unten führen, mehrmals.