

# Rückbildung

## Tipps:

- WC-Verhalten: Kein Pressen, wie sitzt du richtig?
- Rektusdiastase: Keine Sit-ups, kein Plank
- Stärke deinen Beckenboden, übe täglich 10 Minuten
- Achte auf deine Haltung
- Atme zwischendurch tief in den Bauch

## Sinnvolle Übungen für die Rückbildung:

### Beckenboden:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Stelle dir einen Power-Tower (Turmlift) im Freizeitpark vor, der viele Meter in die Höhe steigt und wieder nach unten gleitet. Schliesse die Sicherheitsgurte (Schamlippen zusammenpressen). Fahre nach oben, zieh die Sitzbeinhöcker zusammen, in der Scheide hoch fahren. Oben angekommen, halte die Spannung und prüfe die Spannung der Sicherheitsgurte. Langsame oder stufenweise Fahrt wieder nach unten.



### Haltung:

#### Knie wippen:

- Ausgangsstellung Knie-Ellbogen-Lage, Hände flach auf dem Boden, Fussrist abgelegt
- Aktiviere deinen Beckenboden und hebe dann die Knie wenige Zentimeter vom Boden ab, senke sie wieder ohne sie ganz abzulegen und wieder hoch
- Mit „Hopp Hopp“ Beckenboden unterstützen



### Atmung:

#### Beingrätsche (5-20 Wiederholungen)

- Rückenlage auf Keil oder Kissen, Beine senkrecht in die Luft gestreckt
- Einatmung: Öffne die Beine langsam (Beckenboden loslassen)  
Ausatmung: Schliesse die Beine wieder und drücke am Schluss die Fersen fest zusammen (Beckenboden anspannen)



### Balance:

Ausgangsstellung 4-Füsslerstand, aktiviere deinen Beckenboden. Strecke ein Arm & ein Bein aus, halte den Rücken gerade, mache kleine Bewegungen mit Arm & Bein nach oben und unten. Seite wechseln.



### Beckenbewegungen:

Ausgangsstellung Rückenlage, Beine ausgestreckt. Schiebe im Wechsel ein Bein in die Länge. Spüre die sanfte Bewegung in deinem Becken und unterem Rücken.

