

Spätwochenbett

Schütze und stärke deinen Beckenboden

- Beobachte dich: Was macht dein Beckenboden in für ihn brenzligen Situation wie Husten, Niesen, Tragen, Heben?
- Lerne deinen Beckenboden im Alltag durch die richtigen Haltungen und Bewegungen zu schützen
- Knie- Ellenbogenlage für die Frau ist täglich eigentlich ein Muss!
- Umarme dich jeden Tag
- Schlafe so viel wie möglich- gerne in Bauchlage
- Suche dir im Alltag Beckenbodeninseln- nur nicht beim Stillen
- Weisst du, wie weit deine geraden Bauchmuskeln auseinandergewichen sind?

Die 5 Grundübungen im Spätwochenbett:

Beckenboden:

Über den Tag verteilt im Sitzen, Liegen und Stehen immer wieder versuchen den Beckenboden sanft anzuspannen: das bedeutet: die Körperöffnungen (Harnröhre, Scheide und After) verschliessen und in den Körper hineinziehen. Spannung kurz halten, wieder loslassen und entspannen. Die Beckenbodenanspannungen in den Alltag integrieren: unterwegs im Bus, Zug, beim Telefonieren...



Haltung:

Knie- Ellenbogenlage: kreise mit deinem Becken oder stelle dir einen Pinsel an deinem Steissbein vor, mit dem du deinen Namen schreibst



Atmung:

Ausatmen: Lass dabei ein lautes chchch hören und ziehe den BB bewusst innerlich bis zum Nabel und streiche mit beiden Händen noch von aussen zu deiner Bauchmitte, wie um die Bauchmuskeln zu schliessen.

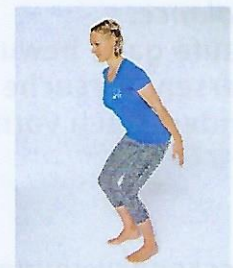


Einatmen: BB und Bauch lockerlassen

Variation: Ausatmen auf schschsch

Balance:

Der Skispringer: Du stehst wie ein Skispringer (leichte Kniebeuge, Hände neben dem Körper und Wirbelsäule gerade), laut «Hopp» sagend, spannst du den BB an und gehst auf die Zehenspitzen. Balance für mehrere Sekunden halten, dabei weiteratmen.



Beckenbewegung:

Becken geht in die Höhe: Lege dich auf den Rücken mit angestellten Beinen, aktiviere deinen Beckenboden, gebe Druck mit den Fersen in den Boden und hebe das Becken mit der Ausatmung ab. Bleibe ein paar Atemzüge oben und lege das Becken dann langsam auf den Boden zurück.

