

# Inhalt

<b>Die Zeit der Schwangerschaft</b> .....	11
Fit bleiben für sich und das Kind .....	11
Wofür die Übungen gut sind .....	13
Begleiterscheinungen der Schwangerschaft .....	16
Die Gebärmutter .....	16
Die Atmung .....	17
Hormonelle Veränderungen .....	17
Rücken und Rückenbeschwerden .....	18
Der Beckenboden .....	19
Bauchhaut und Bauchmuskulatur .....	20
Statik und Haltung .....	20
Beine und Füße .....	21
Venöse Blutstauungen und Krampfadern .....	22
Bein- und Wadenkrämpfe .....	23
Blut und Blutvolumen .....	24
Das Herz .....	24
Verstopfung und Hämorrhoiden .....	25
 <b>Das Becken und der Bauch</b> .....	 26
Lernen Sie Ihr Becken kennen .....	26
Das knöcherne Becken .....	26
Der Beckenboden .....	28
Wahrnehmungsübung für den Beckenboden .....	30
Spüren Sie Ihren Bauch .....	34
Die Bauchmuskulatur .....	34
 <b>Die Haltung</b> .....	 37
Werden Sie sich Ihrer Haltung bewusst .....	37
Ihre ausgewogene Haltung im Stehen .....	39
Haltungsübung im Stehen .....	41

Ihre ausgewogene Haltung im Sitzen .....	42
Haltungsübungen im Sitzen .....	43
Ihre rückenfreundliche Haltung im Alltag .....	46
Beim Gehen .....	46
Beim Einkaufen .....	47
Beim Heben .....	47
Beim Hinsetzen und Aufstehen .....	49
Beim Arbeiten im Stehen .....	50
Beim Liegen .....	50
<b>Die Atmung</b> .....	52
Schöpfen Sie Kraft und Entspannung durch Ihre Atmung .....	52
Der Atemvorgang .....	52
Bewusstes Atmen .....	54
So atmen Sie entspannt .....	56
Zur Entspannung geeignete Grundatemübung .....	56
Übung für die Flanken- und Lendenatmung .....	56
<b>Übungen aus dem Yoga</b> .....	59
Übung 1: Drehsitz auf dem Stuhl .....	60
Übung 2: Kniestand vor einem Stuhl .....	61
Übung 3: Beingrätsche vor einer Wand .....	62
Übung 4: Drehsitz am Boden .....	63
Übung 5: Der Hocksitz .....	64
Übung 6: Der Fersensitz .....	65
Übung 7: Spannungshaltung .....	66
Übung 8: Der Kuhkopf .....	67
Übung 9: Die Brücke .....	68
Übung 10: Die Schulterbrücke .....	69
Übung 11: Schmetterlingsübung .....	70
Übung 12: Drehlage in der Rückenlage .....	71
Übung 13: Indische Brücke .....	72

<b>Übungsprogramme für Körper und Geist</b> . . . . .	75
<b>Übungsprogramm 1</b> . . . . .	75
1. Kreislauf und Stoffwechsel anregende Übung . . . . .	75
2. Atemübung im Knie-Unterarmstütz . . . . .	76
3. Übung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenboden- muskulatur . . . . .	77
4. Übung zur Entspannung und Beckenvenenentlastung . . . . .	78
<b>Übungsprogramm 2</b> . . . . .	78
1. Schwungübung zur Kreislaufanregung . . . . .	80
2. Übung zur Kräftigung des Fußgewölbes und Venentraining . . . . .	80
3. Hand-, Unterarm- und Stoffwechselübung . . . . .	81
4. Massage mit dem Kirschkerne-Säckchen . . . . .	82
5. Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur . . . . .	83
<b>Übungsprogramm 3</b> . . . . .	84
1. Stoffwechsel und Atem anregende Übung . . . . .	84
2. Beweglichkeit und Kreislauf anregende Übung . . . . .	85
3. Übung zur Entstauung der Becken- und Beinvenen sowie Atemübung . . . . .	85
4. Venentraining . . . . .	86
5. Übung zur Entkrampfung der Waden . . . . .	86
6. Übung zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur . . . . .	86
7. Übung zur Dehnung der Beckenboden- und Oberschenkel- muskeln . . . . .	88
<b>Übungsprogramm 4</b> . . . . .	90
1. Übung zur Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf sowie zur Venenkräftigung . . . . .	92
2. Übung zur Mobilisierung des Beckens . . . . .	92
3. Übung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenboden- muskulatur . . . . .	94

4. Übung zur Kräftigung von Bauch- und Beckenboden- muskulatur . . . . .	94
5. Übung zur Kräftigung der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur . . . . .	96
6. Entlastung für den Beckenboden . . . . .	96
7. Durchblutungsförderung für die Füße . . . . .	98
8. Massageübung mit dem Noppenball . . . . .	98
9. Entspannungs- und Atemübung . . . . .	98
<b>Übungsprogramm 5 . . . . .</b>	<b>100</b>
1. Gewöhnung an den Ball: richtige Sitzhaltung und Beckenlockerung . . . . .	100
2. Übung zur Anregung von Kreislauf und Atmung sowie zur Lockerung von Verkrampfungen . . . . .	102
3. Übung zur Beckenlockerung und Taillenkräftigung . . . . .	104
4. Übung zur Rückenmassage und Oberschenkelkräftigung . . . . .	105
5. Übung zur Lockerung und Entspannung . . . . .	106
6. Kräftigungs- und Atemübung sowie Spannungshaltung . . . . .	106
<b>Übungsprogramm 6 . . . . .</b>	<b>108</b>
1. Belastungen und Verspannungen durch Tanzen abschütteln . . . . .	108
2. Übung zur Entspannung des Hals- und Nackenbereichs . . . . .	110
3. Hals- und Nackenübung . . . . .	110
4. Dehnungsübung gegen Nackenverspannungen . . . . .	112
5. Übung zur Lösung und Entspannung des Kreuz- und Beckenbereichs . . . . .	114
<b>Die Zeit nach der Schwangerschaft . . . . .</b>	<b>117</b>
Die Rückbildungszeit . . . . .	117
Rückbildungsgymnastik ist wichtig . . . . .	119
Das Frühwochenbett . . . . .	120
Das mittlere Wochenbett . . . . .	120
Das Spätwochenbett . . . . .	121
Übungen gegen Senkungserscheinungen . . . . .	123

<b>Übungen zum Einstimmen</b> .....	123
1. Übung .....	123
2. Übung .....	124
<b>Übungen mit dem Sitzball</b> .....	126
3. Übung .....	126
4. Übung .....	127
<b>Übungen aus dem Kniestand</b> .....	130
5. Übung .....	130
6. Übung .....	132
7. Übung .....	132
<b>Übung aus der Bauchlage</b> .....	134
8. Übung .....	134
<b>Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Bauch- und Beckenbodenmuskeln</b> .....	135
9. Übung .....	135
10. Übung .....	136
11. Übung .....	138
12. Übung .....	140
13. Übung .....	140
14. Übung .....	140
<b>Übungen mit dem Thera-Band</b> .....	142
15. Übung .....	142
16. Übung .....	143
17. Übung .....	144