

Inhalt

Die Zeit der Schwangerschaft	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
Das Becken und der Bauch	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
Die Haltung	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
Die Atmung	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
Übungen aus dem Yoga	59
Übung 1: Drehsitz auf dem Stuhl	60
Übung 2: Kniestand vor einem Stuhl	61
Übung 3: Beigrätsche vor einer Wand	62
Übung 4: Drehsitz am Boden	63
Übung 5: Der Hocksitz	64
Übung 6: Der Fersensitz	65
Übung 7: Entspannungshaltung	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

Übungsprogramme für Körper und Geist	75
Übungsprogramm 1	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
Übungsprogramm 2	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 Kirschkernsäckchen	82
5. Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	83
Übungsprogramm 3	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
Übungsprogramm 4	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 Beckenbodenmuskulatur	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
Übungsprogramm 5	100
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 Entspannungshaltung	106
Übungsprogramm 6	108
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
Die Zeit nach der Schwangerschaft	117
Die Rückbildungszeit	117
Rückbildungsgymnastik ist wichtig	119
Das Frühwochenbett	120
Das mittlere Wochenbett	120
Das Spätwochenbett	121
Übungen gegen Senkungsscheinungen	123

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