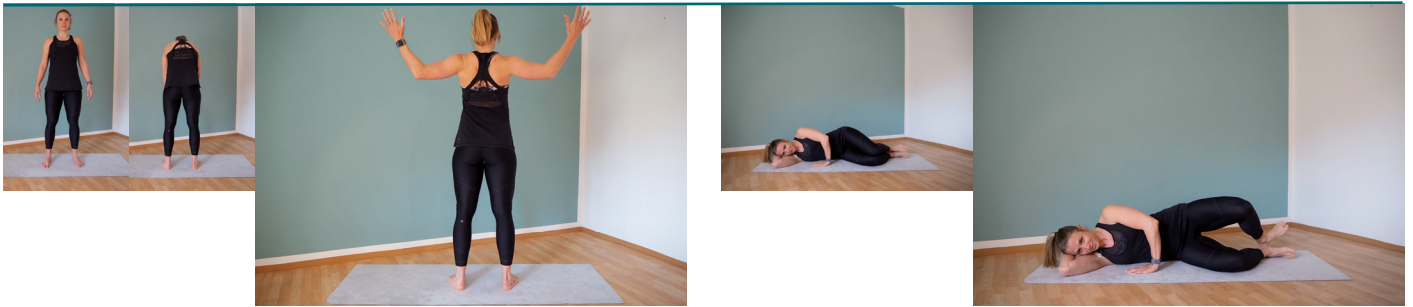


Dieser Flyer soll Dir eine kleine Anregung und Hilfe sein für die Gymnastik Zuhause. Die MOVEnART®-Wochenbettübungen werden nur langsam gesteigert in Dauer, Intensität und Umfang.

Zur Erinnerung noch einmal die Beschreibung der Grundspannung: Mit sanftem Ausatmen ziehst Du das Schambein zum Nabel, das Steißbein zum Schambein, die Rippen bewegen sich aufeinander zu und die Wirbelsäule wird aktiv.

Diese Grundspannung hältst Du in den Übungen und lässt den Atem fließen: ein und aus. Wiederhole die beschriebenen Übungen 6 x 10 mal und mache dann eine kurze Regenerationspause. Wiederhole die Übungen so oft, wie Du sie sauber ausführen kannst. Anschließend kannst Du die Übung wiederholen oder die nächste Übung machen.



## Brustkorb öffnen

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Arme hängen locker neben dem Körper, Blick geradeaus
- Grundspannung aufbauen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Wirbel für Wirbel Hals- und Brustwirbelsäule abrollen, Schultern nach vorn zusammenziehen
- Kurz in dieser Position verweilen
- Wirbel für Wirbel wieder aufrichten, Arme im 90 Grad Winkel neben den Kopf, Blick geradeaus, Schulterblätter maximal zusammenziehen

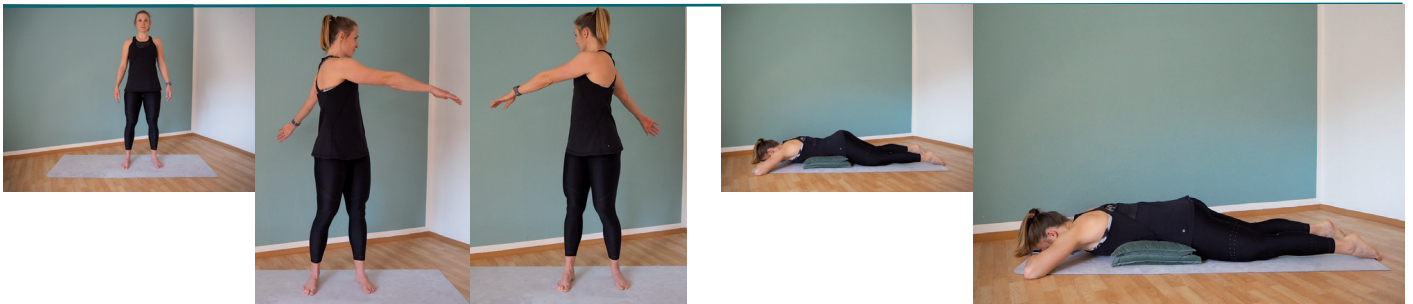
## Muschel

### Ausgangsposition:

- Seitlage, Kopf wird auf unteren Arm abgelegt
- Der obere Arm stützt senkrecht vor der Brust in den Boden
- Beine sind angewinkelt und liegen aufeinander
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Das obere Knie hebt ab, die Fersen bleiben zusammen
- Das Knie dreht nun soweit auf, dass das Becken nicht nach hinten kippt
- Knie wieder untere Beckenbodenspannung ablegen und wiederholen



## Armschwingen im Stehen

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Arme hängen locker neben dem Körper, Blick geradeaus
- Grundspannung aufbauen

### Übung:

- Mit den Armen kontrolliert, aber nicht zu angespannt, um die eigenen Achse pendeln
- Dabei die Beckenbodenaktivität spüren

## Steißbein zieh und streck dich

### Ausgangsposition:

- Bauchlage, Kissen unterhalb der Brust unter Bauch und Hüfte
- Hände liegen unter der Stirn

### Übung:

- Steißbein so weit wie möglich nach hinten oben schieben
- Danach das Steißbein so weit wie möglich zwischen die Oberschenkel ziehen
- Beckenbodenspannung dabei spüren



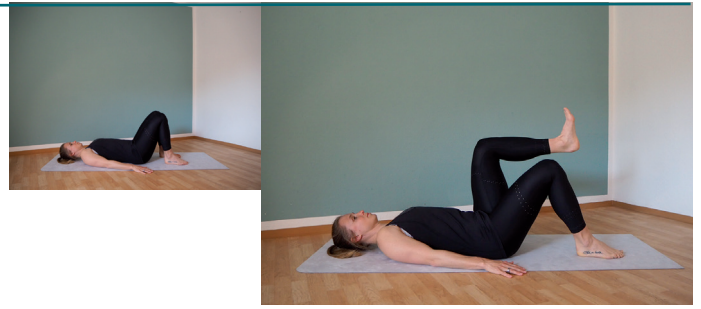
## Vierfüßlerstand Knieheber

### Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand: Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter der Hüfte
- Gerader Rücken, Blick zur Matte, Halswirbelsäule „verlängert den Rücken“
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Ein Knie leicht vom Boden anheben (Po nicht höher als Schulterhöhe)
- Kurz halten, dann wechseln



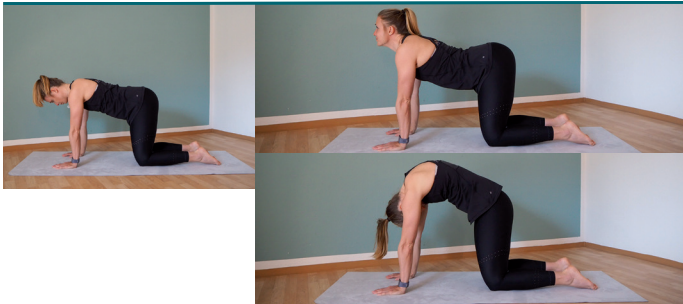
## Bein heben und senken in Rückenlage

### Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Fußspitzen hoch zu den Schienbeinen ziehen, Fersen in den Boden drücken
- Arme neben dem Körper abgelegt
- Kopf entspannt abgelegt
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren und Kreuzbein in die Matte drücken
- Ein Bein anheben bis der Oberschenkel senkrecht zum Boden ist, ohne die Beckenbodenspannung zu verlieren
- Das Bein wieder kontrolliert absetzen und nun das andere Bein heben



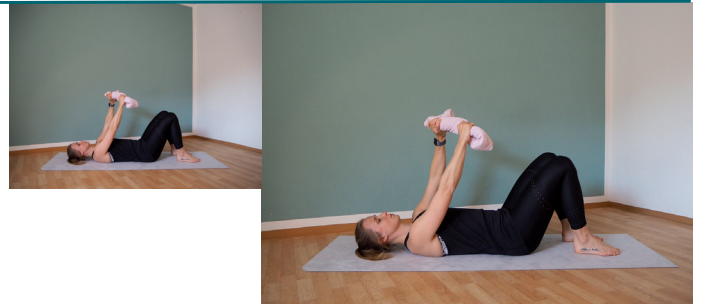
## Katze-Kuh

### Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand: Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter der Hüfte. Stütze Dich aktiv aus der Schulter (aktiver Schultergürtel)
- Gerader Rücken, Blick zur Matte, Halswirbelsäule „verlängert den Rücken“
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Kuh: Kopf heben, Blick geradeaus, gleichzeitig Hohlkreuz machen
- Kurz halten, dann wechseln zu
- Katze: Kopf senken, Blick zwischen den Armen durch, „Katzenbuckel“ machen, Kopf und Becken einrollen (Wirbelsäule maximal nach oben wölben)



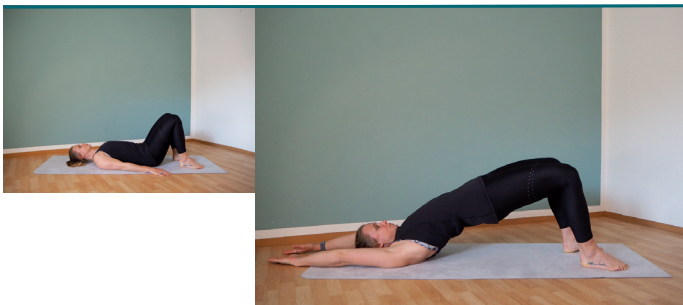
## Handtuch wringen

### Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Kopf entspannt abgelegt
- Arme senkrecht nach oben strecken und ein Handtuch in beide Hände nehmen
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Das Handtuch in beide Richtungen kräftig wringen



## Beckenheben

### Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme liegen seitlich am Körper
- Kopf entspannt abgelegt
- Grundspannung einnehmen

### Übung:

- Beckenboden aktivieren
- Gesäß hebt vom Boden ab, Arme bewegen sich gleichzeitig gestreckt hinter den Körper
- Arme ablegen, Gesäß und Beckenboden in höchstmöglicher Position maximal anspannen
- Kontrolliert Arme und Gesäß wieder zurückführen

