

Bewegte Rückbildung

Heimprogramm (mit Rectusdiastase)

Tic Toc 3x pro Seite Seitenbeugung (EA) dabei in die gedehnte Seite atmen, Dehnung durch Atmung verstärken. Wirbelsäule aufrichten (AA).

Dann auf jeder Seite anhalten und **Armfloat** unteren Arm heben (AA)/senken (EA). Dosierte! (3-8 x pro Seite). Wenn Arm sich hebt, rotiert er leicht nach Aussen, so dass oben Handflächen zu einander gerichtet sind. Ausserdem gleitet das Schulterblatt tief, wenn der Arm hebt. Kräftigt die schräge Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur.

→ Über die Seiten in Rückenlage gehen!!!

Lower and lift Rückenlage, Füsse hüftbreit aufgestellt. Zentrum bei AA gut aktivieren, EA lösen. Dann dazu Knie raussinken lassen und wieder parallel ziehen. Dies zuerst gleichseitig, dann abwechselnd einseitig. Ev. Füsse auf Spitzen stellen, ev. auch „tabletop“. Bauch muss jederzeit flach gehalten werden können und Beckenboden aktiv. Sonst bei einfacherer Variante bleiben! Diese Übung verbessert Zentrumsarbeit und insbesondere differenzierte Beckenbodenarbeit.

Pelvic tilt Rückenlage, aufgestellte Füsse, AA- Becken zurückkippen und ganz leicht vom Boden weg rollen in Hängebrücke. EA- Knie schliessen. AA- mit gut geschlossenen Oberschenkeln abrollen, EA- Steissbein sinken lassen und Becken, Beine, Gesäss, Füsse und Zenrum komplett entspannen. Kräftigt Beckenboden, Gesäss und Beininnenseiten. Verbessert Zentrumsarbeit.

Trippel Trappel im korrekten Vierfüsslerstand (Rücken, Kopf und Schultern gut organisieren). Vorbereitend für weitere Vierfüsslerübungen. Hände im Wechsel leicht aus Matte lösen. Dann Füsse im Wechsel heben (Knie dürfen dabei in der Matte bleiben). Beides übers Kreuz gemeinsam.

Arm and leg lift im Vierfüssler. Arm und Gegenbein beim AA heben und strecken. EA- abstellen. AA- Gegengleich andersrum. EA abstellen.

Einfädeln im Vierfüssler. Ein Arm ist zur Seite ausgestreckt, Wirbelsäule neutral. AA- Arm untendurch einfädeln, Handrücken bleibt Bodennah, Stützarm ist leicht gebeugt im Ellbogen. EA- zurück zu Ausgangsposition. Übung 6-8x machen, dann Seite wechseln. Einfädeln auch gut im Schneidersitz oder sitzend auf Gymnastikball möglich.

Zentrum/ Beckenboden täglich trainieren! Ganzes Programm 3x wöchentlich oder mehr. Viel Spass und gutes Gelingen!