



Körperübung

Bezeichnung der Übung „Strampeln wie ein Baby“

Ziel/Wirkung
Elastizität der tiefen Bauchmuskeln
Stärkung der von der Geburt belasteten Muskeln

Zeit ca. 3 Minuten

Material
Matten

Anleitung

Wir begeben uns in die Rückenlage.

Wir ziehen ein Bein heran, Knie leicht nach außen fallend, dabei Fuß am Boden rutschen lassen, dann Bein wieder lang machen und Fuß wegrutschen lassen. Dies abwechselnd mit beiden Beinen, bis ein regelmäßiges Strampeln entsteht. Die Füße sollen dabei zunächst am Boden bleiben und ohne Hindernis vor- und zurückrutschen.

Die Füße können sich nun vom Boden heben und in alle möglichen Richtungen strampeln. Winkelt die Beine mal mehr, mal weniger an, experimentiert mit dieser Bewegung, probiert aus, wie sie weniger kraftsparend ausgeübt werden kann.

Euer Baby strampelt nicht nur mit den Beinen, es benutzt auch seine Ärmchen. Lasst Euch davon inspirieren und nehmt Eure Arme dazu. Nehmt Eure Arme abwechselnd nach oben und zur Seite, greift oder boxt dabei.

Bei dieser Übung findet ein Zusammenspiel aller Muskeln statt, die in der Schwangerschaft und bei der Geburt belastet waren. Außerdem fördern die Strampelbewegungen die Entspannung und Lockerung der tiefen Bauchmuskeln.

Achtet darauf, dass der Rücken am Boden bleibt und kein Hohlkreuz entsteht. Überanstrengt Euch nicht.

Gönnt Euch eine Ruhepause und spürt nach, wie sich der untere Rücken anfühlt.

Quelle: Thea Vogel „Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik“

