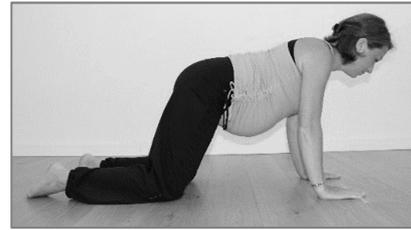


Statische Bauch-Kräftigung in Stützpositionen

Grundsätzlich sind Stützpositionen gut geeignet, um die Bauchmuskulatur statisch zu kräftigen.

In der Ausgangsposition immer Beckenboden und Muskelkorsett sanft aktivieren! Die Körpermitte muss in der Übung immer stabil bleiben, ein starkes Hohlkreuz, ein „durchhängender Bauch“ oder eine aufklaffende Rectusdiastase vermeiden! Die Bauchmuskulatur darf nicht hart arbeiten, um den Stütz zu halten. Sobald die Bauchmuskeln zittern, brennen oder sobald die Körpermitte nicht mehr stabilisiert werden kann, Übung beenden!



Alle statischen Übungen funktionieren ähnlich:

Setup:

- stabile Stützposition einnehmen, Beckenboden aktivieren, hole das Baby mit sanfter Bauchspannung zu Dir heran, die Bauchmuskeln halten das Baby

Technik:

- Beine und/oder Arme können Bewegungen durchführen, aber die Körpermitte muss ruhig und stabil bleiben
- die Kräftigung entsteht durch die Stabilisierung

Alternativen:

- je mehr Bewegung in den Extremitäten, desto intensiver das Bauchtraining, Beinbewegungen aber nur so intensiv wie man den Rumpf absolut ruhig halten kann

Statische Bauch-Kräftigung im Liegen

Du kannst die Bauchmuskeln bis ins dritte Trimester mit statischen Rumpf-Übungen im Liegen kräftigen. Ist die Rückenlage unangenehm, wird Dir schlecht, schwindelig o.ä., dann drückt das Baby auf ein Gefäß oder Organ. Sofortmaßnahme: Auf die linke Seite legen! Langfristige Maßnahme: Übungen in Rückenlage weglassen!

Bei statischer Bauch-Kräftigung in Rückenlage beachten:

- Bauchmuskeln sanft anspannen (nicht pressen), es soll nur „angenehm-anstrengend“ sein, Bauchmuskeln dürfen nicht „brennen“ oder zittern.
- Rectusdiastase darf nicht aufklaffen.
- Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, es ist hilfreich, beide Hände unter das Kreuzbein zu legen.



Alle statischen Übungen in Rückenlage sind ähnlich:

- Rückenlage, Hüftgelenke 90°, Kniegelenke 90°
- Beckenboden und Muskelkorsett sanft aktivieren, mit Bauchmuskeln Lendenwirbelsäule Richtung Boden abflachen
- Beine bewegen sich (z.B. Luft-Radeln), dabei konzentriert man sich auf Stabilisieren des Rumpfs

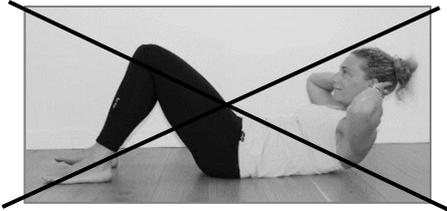


In der Seitenlage können die schrägen Bauchmuskeln dynamisch gekräftigt werden:

Setup: stabile Seitenlage, Fußsohlen übereinander, Handfläche drückt vor der Brust in den Boden, ggf. Mini-Kissen unterm Babybauch, Beckenboden und Muskelkorsett aktivieren

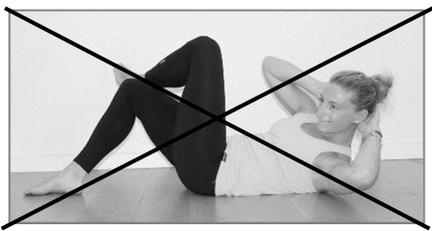
Technik: aus der Taille Beine heben + senken, 15 Mal

Bauch-Kräftigungsübungen, die NICHT SINNVOLL sind:



StraightCrunch:

- Am Anfang der Schwangerschaft schadet das Aufrollen aus der Rückenlage noch nicht, weil es noch keinen Babybauch gibt.
- Spätestens ab dem 4. SSM sollen keine Übungen mehr durchgeführt werden, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen.
- Keine geraden Crunches, Situps o.ä. durchführen!



DiagonalCrunch:

- In den ersten drei Monaten schadet das schräge Aufrollen aus der Rückenlage noch nicht, weil es noch keinen Babybauch gibt.
- Spätestens ab dem 4. SSM sollen keine Übungen mehr durchgeführt werden, die den Rumpf aus der Rückenlage schräg aufrollen.
- Keine schrägen Crunches o.ä. mehr durchführen!

Stützpositionen mit langen Hebeln (= lange Beine, Knie in der Luft):

- Am Anfang der Schwangerschaft können noch alle Stützpositionen durchgeführt werden.
- Spätestens ab dem 6. SSM sollten lange Hebel vermieden werden, sie belasten die Körpermitte zu sehr!

