

BABYBELLY Sessel Workout

ALLGEMEINE DURCHFÜHRUNGSHINWEISE:

- Die Übungen jeweils so oft wiederholen wie angegeben. Wenn keine **Wiederholungszahl** angegeben ist, so lange durchführen, bis die Übung als „anstrengend“ bzw. „sehr anstrengend“ empfunden wird. In dem Fall dürfen die letzten Wiederholungen der Übung etwas brennen. Sie müssen aber noch technisch korrekt durchgeführt werden. Wenn dein Körper dir Signale gibt, dass es „genug ist“ wie z. B. Ziehen im Unterbauch oder unteren Rücken, Auftürmen des Bauchs, Atemnot, Schwindel,... dann unbedingt pausieren und niedersetzen/niederlegen. Bessert sich die Situation auch nach der Pause nicht, dann kontaktiere umgehend deine Hebamme oder deinen Gynäkologen
- In der Schwangerschaft geht es um Stabilisation des Gesundheitszustandes, Hintanhalten von schwangerschaftsbezogenen Problemen oder deren Linderung – was keinen Platz hat sind übermäßige Leistungssteigerung oder Wettkampfgedanken.
- Versuche jede Übung zu Beginn mindestens ca. 10-20x langsam u. gleichmäßig zu wiederholen. Solltest du mehr WH brauchen bis zum intensiven Anstrengungsgrad, dann wähle das nächste Mal eine schwierigere Ausgangsposition (längerer Hebel, langsamere Ausführung, länger im anstrengenden Bereich bleiben).
- Stabilität in der Körpermitte bei allen Übungen berücksichtigen! Den Bauch darf man auch als Schwangere anspannen, ebenso den Beckenboden. Beides wirkt sich förderlich auf die Kraftfähigkeit aus. Nach der Übung alles bewusst loslassen und entspannen. Auch das muss geschult werden.
- Beim anstrengenderen Teil der Übung ausatmen. Ruhig und gleichmäßig atmen. Luft nie anhalten.
- Achte auf deine Körperausrichtung BEVOR du mit einer Übung beginnst.
- Beckenboden u. Bauchnabel immer fest nach innen ziehen – beginne damit schon VOR jeder Übung und halte die Spannung während der ganzen Übung!
- Schultern leicht absenken und zurückführen sowie die Schulterblätter an den Brustkorb anlegen.
- Versuche den Nacken zu strecken und dich über die ganze Wirbelsäule zu verlängern.
- Becken entspannt schwer nach unten hängen lassen
- Fest auf beiden Beinen stehen (nicht das Gewicht auf das eine oder andere Bein verlagern!) Knie dabei leicht gebeugt. Hüftbreiter Stand

TRAININGSVORSCHLAG:

Du hast folgende Kurzprogramme zur Auswahl, die jeweils ca. 10-15min dauern.
Du kannst sie auch gerne zusammenhängen zu einem längeren Workout

- **Sesselworkout:** dieses Workout kannst und sollst du auch im Büro zwischendurch durchführen.
- **Stretching:** Hier hast du eine Auswahl an Dehnungsübungen, die wir im Workout miteinander durchgemacht haben.
- **Strongcore:** diese Übungen kennst du größtenteils von deinem Rectus Diastase Programm. Sie sind auf die Schwangerschaft abgestimmt und ergänzt. Mindestens 2- 3x/Woche durchführen.
- Zusätzlich zum Krafttraining sollte noch 2-3x eine Einheit mit **focussiertem Ausdauertraining** im Grundlagenbereich (moderat: Bereich A1-A3) trainiert werden.
Dauer 30-60min pro Einheit. Dieses Ausdauertraining kann z. B. mit flottem Kinderwagen Power Walken, laufen oder auch mamaFIT (classic oder auch Bootcamp) erzielt werden. Mehr ist natürlich auch erlaubt. ;-)

ZUR MOTIVATION:

- **Fotografiere dich:** Mache zu Beginn deines Trainingsplans ein Ganzkörperfoto im Bikini von dir. 3 Positionen: frontal, seitlich und von hinten. Hebe dieses Foto gut auf und sieh es dir im Laufe des Trainings immer wieder an. Fotosession nach 3-6 Wochen wiederholen für ein Vergleichsfoto. Mache zusätzlich ein Foto von vorne und von der Seite vom Bauch.
- **Stecke dir kleine Ziele:** versuche dir Monatsziele zu setzen. Was soll sich in einem Monat getan haben? Sportlich, gesundheitlich,... Wenn du das Ziel erreicht hast, belohne dich „sportlich“. Zum Beispiel mit einem neuen Trainingsoutfit.
- **Belohne dich,** wenn du es geschafft hast in einer Woche 4-5 Kurztrainings geschafft hast mit kleinen Verwöhn-goodies für dich selber: Massage, Fußpflege, Friseur, Sportgewand,...
- **Vereinbare Termine fix mit dir selber.** Es hat sich gezeigt, dass schriftlich fixierte und im Kalender eingetragene Termine, auch wenn sie „nur“ mit dir selber sind, eher eingehalten werden. Schaffe dir sowas wie eine Trainingsroutine, auch das erleichtert es dir, dass du das Training nicht durch andere Tagesprogrammpunkte ersetzt

SESSELWORKOUT



Grundposition: Setze dich aufrecht an die vordere Kante deines Sessels. Schau, dass er fixiert ist und nicht wegrollen kann. Bei Bedarf hältst du dich rechts und/oder links am Rand fest. Der Oberkörper ist ganz gestreckt – Brustbein und Schambein weit auseinandergezogen, Kopf gerade und lang im Nacken, Blick nach vorne. Beide Fußsohlen fest auf dem Boden verankert.



MUSKULATUR: quere Bauchmuskulatur, Sensibilisierung und Atemübung

ÜBUNG: „heiße Atmung“

AUSFÜHRUNG: aufrechter Sitz am Boden oder am Sessel, nun mit 20 raschen Ausatmungen über den Mund jeweils den Bauchnabel fest einziehen, dazwischen leicht die Bauchdecke loslassen. Die 20. Ausatmung wird ganz langgezogen und dabei wird vollständig ausgeatmet.

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 20 Wiederholungen ,steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen

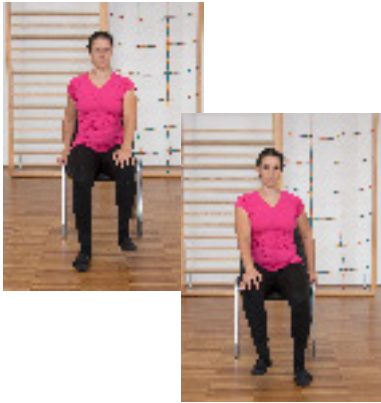


MUSKULATUR: seitliche Rumpfmuskulatur, schräge und quere Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Oberschenkel vorne, breiter Rückenmuskel

ÜBUNG: sitzender Bauchtivist

AUSFÜHRUNG: Greife mit der rechten Hand auf das linke Knie, drehe den Oberkörper nach hinten und atme dabei aus. Nun habe das linke Knie und drücke es fest in die rechte Hand hinein, die Hand drückt dabei von oben auf das Knie drauf. Atme aus bei der Verschraubung, atme ein, wenn du die Position auflöst und wieder in die Mitte zurückdrehst. Bleib dabei möglichst aufrecht sitzen. Je mehr Verschraubung und Beinhub, umso besser. Ist der Bauch schon sehr groß, so bring das Bein etwas abgespreizt nach vorne oben.

WIEDERHOLUNGEN: Führe die Übung abwechselnd aus, jede Seite 10-15x



MUSKULATUR: seitliche Rumpfmuskulatur, schräge und quere Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Oberschenkel vorne, breiter Rückenmuskel

ÜBUNG: sitzender gleichseitiger Kniepresser

AUSFÜHRUNG: Greife mit der rechten Hand auf das rechte Knie, lass den Oberkörper ganz aufrecht und atme ruhig. Nun hebe das rechte Knie und drücke es fest in die rechte Hand hinein, die Hand drückt dabei von oben auf das Knie drauf. Atme aus beim Kniepressen, atme ein, wenn du die Position auflöst und das Bein wieder auf den Boden absetzt. Ist der Bauch schon sehr groß, so bring das Bein etwas abgespreizt nach vorne oben.



MUSKULATUR: schräge Bauchmuskulatur, tiefliegende Rücken- u. Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Oberschenkel vorne

ÜBUNG: sitzender Hipsqueeze

AUSFÜHRUNG: aufrechter Sitz mit hüftbreit aufgesetzten Füßen ganz an der vorderen Kante des Sessels. Hände stützen seitlich auf dem Sessel. Neige dich nun nach rechts und sitz dabei nur auf der rechten Pobacke. Die linke Pobacke und das Bein vom Boden abheben und dich nun dabei mit dem Oberkörper leicht nach links beugen. Ausgeatmet wird beim Zusammencrunchen der Hüfte auf der rechten bzw. linken Seite. Je mehr du das Knie dabei nach vorne schiebst, umso mehr wird die Bauchkraft beansprucht. Ziehst du die Hüfte mehr nach hinten spürst du mehr die unteren Rückenmuskeln arbeiten.



MUSKULATUR: breiter Rückenmuskel, tiefliegende Bauchmuskeln, Oberarmrückseite, Gesäß, Oberschenkel, Schulterblattfixatoren, Nacken- u. Schultermuskulatur

ÜBUNG: Dips / single leg stretch

AUSFÜHRUNG: Stütz an der Sesselkante (Sessel soll fixiert sein, rutschfeste Schuhe/Socken anziehen!) mit abgewinkelten Knien, Oberkörper ist dabei aufrecht. Arme eng anlegen und die Ellbögen nun nach hinten abwinkeln, Gesäß absenken und dabei einatmen. Mit dem Ausatmen wieder ganz nach oben drücken. Nicht zwischen den Schultern einsinken oder den Kopf vorschieben.

Variante 1: Im Stütz bleiben, Ausatmen und Powerhouse anspannen, nun das rechte Bein gerade in Verlängerung des Oberschenkels nach vorne strecken. Mit dem Einatmen wieder zurückziehen. Das Becken darf dabei nicht asymmetrisch einsinken. Hochgestützt bleiben (nicht am Sessel sitzen dabei!)

Bein Variation:



STRETCH PROGRAMM



MUSKEL: Brustmuskulatur, vordere Deltamuskulatur

AUSFÜHRUNG: Hüftbreit vor Ball hinknien, Hände etwas weiter als Schulterbreite auf den Ball legen und bei gestreckten Ellbögen Brust-/Schulterbereich Richtung Boden drücken bis die Dehnung spürbar wird. Die Übung kann natürlich auch stehend, die Hände beispielsweise am Fensterbrett, an der Lehne einer Parkbank o. ä. durchgeführt werden.



MUSKEL: Oberschenkel innen

AUSFÜHRUNG:

im Stand: Gewicht auf das linke Bein verlagern und das Rechte zur Seite strecken, wobei der Fuß des rechten Beins auf der Innenkante aufgestellt wird. Das Standbein nun langsam beugen um die Dehnung zu verstärken. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt und beide Hände stützen am Oberschenkel des Standbeins.



Im Sitz: Aufrechter Sitz, Fußsohlen sind aneinander gelegt und möglichst nahe am Körper, Hände stützen hinter dem Körper. Knie nun langsam nach außen fallen lassen und Dehnung durch nach vorne drücken des geraden Oberkörpers mit Hilfe der Arme verstärken.



MUSKEL: seitliche Rumpfmuskulatur

AUSFÜHRUNG: Knien Sie sich hin und setzen das Gesäß seitlich neben die Füße ab. Nun beide Arme maximal nach oben strecken und langsam in Richtung der Seite, wo die Beine abgelegt sind beugen. Dabei weiterhin darauf achten, dass der Oberkörper lang gestreckt bleibt.



MUSKEL: Hüftbeuger

AUSFÜHRUNG: Großer Ausfallschritt, Hände am Knie des aufgestellten Beines abstützen, Oberkörper aufrecht. Nun die Hüfte des hinteren Beines in Richtung vorderer Ferse, also nach vorne-unten schieben. Oberkörper bleibt weiterhin möglichst aufrecht und kann zur Intensivierung der Dehnung noch in Richtung des vorderen Beines rotiert werden.



MUSKEL: Oberschenkel hinten

AUSFÜHRUNG: Ferse vor dem Körper aufstellen (ev. auf eine Erhöhung wie beispielsweise eine Stufe), Knie durchstrecken bzw. nur leicht beugen und mit geradem Rücken nach vorne beugen, sodass das Becken mit nach vorne kippt (leichte Hohlkreuzstellung beibehalten).

WICHTIG: Die Hüfte auf der Seite des nicht gedehnten Beines darf nicht nach hinten ausweichen – Becken und Oberschenkel des gedehnten Beines sollten einen 90°- Winkel bilden.

STRONG CORE – Fitte Mitte in der Schwangerschaft



MUSKULATUR: quere und gerade Bauchmuskulatur

ÜBUNG: Powerhouse/Bebo Aktivierung

AUSFÜHRUNG: Rückenlage; Beine hüftbreit aufgestellt; Schultern sind zu den Hosentaschen gezogen; Powerhouse aktivieren und Becken neutral gestellt; nun ausatmen, in der Körpermitte nachspannen ohne die Beckenposition zu verändern. Atme über den Brustkorb und die Flanken – nicht in den Bauch hinein. Den versuchst du ganz flach zu halten, auch beim Einatmen. Lass den Rücken lang und in der Lendenwirbelsäule leicht abgehoben (natürlich gekrümmt, nicht einrollen!)

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 15-20 Wiederholungen pro Seite, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen

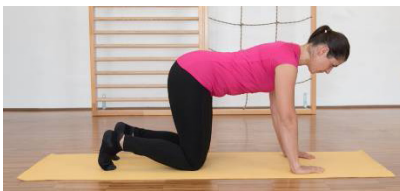


MUSKULATUR: quere Bauchmuskulatur

ÜBUNG: belly button lift

AUSFÜHRUNG: 4 Füßlerstand; Powerhouse aktivieren; Bauchdecke kräftig einziehen beim Einatmen und zwar so fest, dass sich der Bauch nach oben hebt; Die Powerhousespannung so kompakt halten, dass auch beim Einatmen der Bauch nicht losgelassen wird. Atme nur über den Brustkorb, nicht in den Bauch hinein!

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 20 Wiederholungen ,steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen



MUSKULATUR: Schulterblattfixatoren, Nacken- u. Schultermuskulatur, quere Bauchmuskeln

ÜBUNG: table top diagonal lift/press

AUSFÜHRUNG: 4 Füßlerstand Ausgangsposition: Hände exakt unter den Schultern und Knie exakt unter den Hüftknochen aufstützen, den Kopf hochstützen, Blick nach unten auf die Matte, Rücken gerade, Powerhouse aktiviert; Tief in den Brustkorb einatmen, danach ausatmen u. das Powerhouse aktivieren und nun diagonal Arm und Bein ganz wenig vom Boden abheben, mit dem Einatmen Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition auf den Boden zurückbringen, mit dem nächsten Ausatmen Powerhouse nachspannen und die zweite diagonale Seite heben.

Variante 1



Variante 1: Man kann auch auf das diagonale Knie drücken und das Knie nach vorne in die Hand drücken.

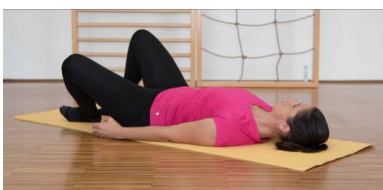
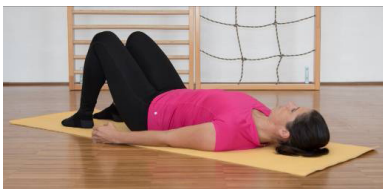
Variante 2: drücke mit der rechten Handfläche und dem linken Knie fest in den Boden und erhöhe somit die diagonale Bauchspannung. Ziehe den Nabel dabei fest nach innen! Dabei ausatmen. Seite wechseln



Variante 1



Variante 2



MUSKULATUR: quere und gerade Bauchmuskulatur

ÜBUNG: knee fold/ chairposition/ single leg dip

AUSFÜHRUNG: Rückenlage; Beine hüftbreit aufgestellt; Schultern sind zu den Hosentaschen gezogen; Powerhouse aktivieren und Becken neutral gestellt; nun ausatmen, in der Körpermitte nachspannen und ein Bein angewinkelt langsam anheben in die chairposition ohne dass sich die Hüfte mit- und die Bauchdecke nach oben bewegt; anschließend mit dem Einatmen wieder absenken; beim Anheben ausatmen und beim Absenken einatmen; jedes Mal das Bein wechseln

Variation 1: ein Bein nach dem anderen anheben und wieder nacheinander absenken = chairposition einnehmen

Variation 2: beide Beine in die chairposition (siehe Variation 1) bringen, anschließend ein Bein mit dem Ausatmen absenken u. mit der Fußspitze kurz den Boden berühren, mit dem Einatmen, das Bein wieder in die chairposition zurückbringen = single leg dip

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 15 Wiederholungen pro Seite und Variante, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen

MUSKULATUR: tiefe Bauchmuskulatur, Adduktoren, Oberschenkelmuskulatur, Beckenstabilität

ÜBUNG: knee drops

AUSFÜHRUNG: Rückenlage; Schultern weg von den Ohren, Arme entspannt neben dem Körper ablegen; beide Beine aufgestellt; Powerhouse aktivieren; beim Ausatmen rechtes Bein abgewinkelt auf die Seite neigen; mit dem Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückführen; dabei beide Hüftknochen auf gleicher Höhe stehen lassen und das Becken nicht seitliche kippen; das 2. Bein ganz ruhig und gerade stehen lassen; das arbeitende Bein wird beim Ausatmen auf die Seite geführt (nicht fallen lassen!); das Becken bleibt die ganze Zeit über in Neutralstellung

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 15 Wiederholungen pro Seite, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen



MUSKULATUR: schräge und quere Bauchmuskulatur, tiefliegende Rücken- u. Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur

ÜBUNG: Taillenheber

AUSFÜHRUNG: Seitlage auf den unteren ausgestreckten oder abgewinkelten Arm mit angewinkelten Knien, vordere Hand stützt mit der Faust auf den Boden, nun beim Ausatmen, Nabel und Bebo einziehen und dabei die Faust fest in den Boden pressen und die Taille so hoch es geht heben.

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 15-20 Wiederholungen pro Seite, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen



MUSKULATUR: quere u. schräge Bauchmuskulatur

ÜBUNG: Schinkengang

AUSFÜHRUNG: aufrecht am Boden sitzen, die Hände in Vorhalte. Dabei versuchen nur durch das abwechselnde Heben und Vorschieben der linken u. rechten GesöÙhölft eine Vorwärtsbewegung umzusetzen. Wenn du am Ende des Raums bist, dann versuchst du die Bewegung rückwärts zu machen. Die Fersen müssen dabei auf dem Boden bleiben.

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 3-4x 4-6m vor und rück



MUSKULATUR: quere Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskulatur, GesöÙ

ÜBUNG: twisted squat

AUSFÜHRUNG: Starte im aufrechten Stand. Spanne schon hier die Bauchmuskeln und Beckenbodenmuskulatur an. Arme hängen entspannt nach unten. Nun übersteige mit dem rechten Bein nach links hinten und beuge dabei beide Beine. Gleichzeitig drehe den Oberkörper samt Arme weit nach hinten und verwringe dabei Oberkörper und Unterkörper miteinander. Anschließend steige mit dem rechten Bein wieder nach vor in den aufrechten Stand und wiederhole die Übung mit der linken Seite. Atme beim Verdrehen aus und beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition ein.

WIEDERHOLUNGEN: starte mit 15-20 Wiederholungen pro Seite, steigere nach 1-2 Wochen um weitere 5-10 Wiederholungen