

# Für eine gute Haltung!

Für Eltern, die ihren Nachwuchs gerne tragen,  
empfiehlt Physiotherapeutin Anika Lux folgende Übungen:



## 1. Beckenkippen:

**Ziel:** Entspannung der unteren Rückenmuskulatur und sanfte Mobilisation der Lendenwirbelsäule

**So geht's:** Rückenlage, die Beine sind angestellt, Füße stehen parallel, Becken kippen, d.h. Schambein bewegt sich Richtung Nase und Richtung Knie, die Bewegung im schmerzfreien Bereich stattfinden lassen, auch wenn sie nur minimal möglich ist, ca. 8 bis 10 Mal. Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



## 2. Lendenwirbelsäule kreisen

**Ziel:** Entspannung und „Massage“ der Lendenwirbelsäule

**So geht's:** Rückenlage, nacheinander ein Knie nach dem anderen zur Brust anheben, locker mit den Händen die Knie umfassen und die Beine kreisen, nach ein paar Runden die Richtung wechseln, Schultergürtel bleibt dabei entspannt

kidsgo begleitet dich durch Schwangerschaft und Babyjahre,  
als kostenloses Magazin & auf [www.kidsgo.de](http://www.kidsgo.de)!

**kidsgo**



### 3. Dreh-Dehn-Lage

**Ziel:** Entspannung und Mobilisation der Wirbelsäule

**So geht's:** Rückenlage, beide Beine sind angestellt, Knie zur rechten Seite ablegen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung nach links drehen, die Arme liegen entspannt neben dem Körper, tief durchatmen, dann die Richtung wechseln, 3 bis 4 Mal jede Seite



### 4. Mobilisation der Brustwirbelsäule

**Ziel:** Mobilität in der Brustwirbelsäule, Stabilität in der Lendenwirbelsäule

**So geht's:** Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter der Hüfte, Rücken gerade, Bauchnabel zieht nach innen - oben, Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule, also nach hinten unten, der Hals ist in Verlängerung der Brustwirbelsäule.

Rechter Arm schiebt mit der Ausatmung unter dem linken stützenden Arm durch in die Rotation der Brustwirbelsäule, der Kopf folgt der Bewegung, dann den Rücken wieder in die gerade Ausgangsposition bringen. 3 bis 4 Mal auf jeder Seite



### 5. Ganzkörperspannung

**Ziel:** Stärkung der Wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur

**So geht's:** Rückenlage, Beine sind angestellt, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben, Schultern ziehen zur Wirbelsäule, die Hände schieben Richtung Füße, leichter Druck der Arme in die Unterlage. Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen oben ziehen, dadurch spannen die tiefen Bauchmuskeln und der Beckenboden an. Die Füße sind angezogen und geben abwechselnd Druck in die Unterlage. Während der Anspannung weiteratmen!! Während 3 Atemzügen die Anspannung halten, dann langsam lösen, 3-4 Mal wiederholen. Die Übung kann auch im Stand an der Wand ausgeführt werden.

**kidsgo begleitet dich durch Schwangerschaft und Babyjahre,  
als kostenloses Magazin & auf [www.kidsgo.de](http://www.kidsgo.de)!**

**kidsgo**



## 6. „Holzhacken“

**Ziel:** Stärkung der Wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur

**So geht's:** Hüftbreiter Stand, Füße und Knie ca. eine Handbreit auseinander, die Knie sind gebeugt, Oberkörper ist in der Hüfte leicht nach vorne abgeknickt, Rücken gerade halten, Bauchnabel zieht nach innen oben, Beckenboden anspannen, Arme gerade schräg nach vorne oben strecken, schnelle kleine Scherbewegungen mit den Armen machen. Mit ca. 30 Sekunden starten, Atmen nicht vergessen!



Wir danken Anika Lux, Physiotherapeutin bac. NL, für die Zusammenstellung und Beschreibung der Übungen sowie der Fotografin Stephanie Hänsel, [www.cemami-fotografie.de](http://www.cemami-fotografie.de), für ihre Aufnahmen!

Besonderer Dank für die Vermittlung der Expertinnen an Anna Spengler aus der Hebammenpraxis KORU, Kelkheim: Schwangerenbegleitung, Akupunktur und Hebammensprechstunde, Kurse und Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Jahr mit Kind(ern)  
[www.hebammenpraxis-koru.de](http://www.hebammenpraxis-koru.de)

**kidsgo begleitet dich durch Schwangerschaft und Babyjahre,  
als kostenloses Magazin & auf [www.kidsgo.de](http://www.kidsgo.de)!**

**kidsgo**