

Übungen in der Schwangerschaft

Exercises during pregnancy

- 1 | Rege deinen Kreislauf an
Stimulate circulation



Stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden
und wippe 10x sanft auf und ab.
*Place your feet at hip width on the floor
and gently bob up and down 10x.*

Kreise dein Becken 10x in jede Richtung.
Circle your pelvis 10x in each direction.



- 2 | Entlaste deinen Rücken & Beckenboden
*Relieve tension in your back and pelvic
floor*

- 3 | Dehne deinen gesamten Körper
Stretch your entire body



Strecke deine Arme nach oben
und beuge dich 5x zu jeder Seite.
*Stretch your arms upwards
and bend to each side 5x.*

Kreise dein Becken 10x in jede Richtung.
Schauke dein Becken je 10x nach vorn und hinten.
*Circle your pelvis 10x in each direction /
rock your pelvis forward 10x and backward 10x.*



- 4 | Starke deinen Rücken & Beckenboden
Strengthen your back and pelvic floor

Übungen nach der Schwangerschaft

Exercises after pregnancy

- 1 | Starke deinen Beckenboden durch Rückbildungsübungen
Strengthen your pelvic floor



Kreise dein Becken
in jede Richtung 10x.
*Circle your pelvis 10x
in each direction.*



Hebe und senke dein Becken 10x.
Spanne dabei deine Po-Muskeln an.
*Lift and lower your pelvis 10x,
tensing your bottom muscles.*



Klemme den Ball zwischen deine
Beine und hebe diesen 10x an.
*Hold the ball between your legs
and lift it 10x.*

- 2 | Entlaste deine Schultern
Relieve tension in your shoulders



- 3 | Starke deine Bauchmuskeln
Strengthen your abdominal muscles



Lege dich mit deinem Oberkörper auf den Ball
und lass deine Schulterpartie sich dem Ball entlang
anpassen. Halte diese Position 4 Atemzüge.
*Lie with your upper body on the ball and adjust your
shoulders to the shape of the ball; hold this position
for four breaths.*

Drücke dich mit den Beinen ein Stück vom Boden
und halte die Position für 4 Atemzüge.
*Push yourself a little off the floor using your legs
and hold this position for four breaths.*

5 | Stärke deinen Rumpf & Oberschenkel
Strengthen your torso and thighs



Klemme den Ball stehend zwischen die Wölbung des unteren Rückens und einer Wand. Gleite von oben beginnend 10x nach unten in eine Kniebeuge und wieder zurück.

While standing, trap the ball between the curve of your lower back and a wall. Starting from the top, slide down 10x into a squatting position and then back up.

6 | Stärke deinen Rumpf & Oberschenkel
Strengthen your torso and thighs



Lehne dich mit deinem Körperschwerpunkt am Ball an und halte diese Position 4 Atemzüge. Lean on the ball with your centre of gravity and hold this position for four breaths.

4 | Stärke deinen Oberkörper
Strengthen your upper body



Hebe den Ball 10x langsam nach oben über deinen Kopf und wieder zurück. Lift the ball slowly up above your head and then back down 10x.

5 | Dehne deinen gesamten Körper
Stretch your entire body



Strecke deine Arme nach oben und dehne dich 5x zu jeder Seite. Stretch your arms upwards and stretch to each side 5x.



Tipps Tips

1 | Richtig sitzen in der Schwangerschaft

Sitting correctly in pregnancy

Der Gymnastikball findet seinen Einsatzbereich nicht nur für Übungen während und nach der Schwangerschaft, sondern auch im Alltag! Setze dich immer wieder aktiv auf deinen Ball und spüre, wie er dir dabei hilft wieder aufrecht und gerade sitzen zu können. Denn durch die Schwangerschaft wächst der Bauch und lässt dich immer mehr in eine eher Runde Rückenposition kommen. Auf dem Ball kann sich dein Becken zudem frei bewegen und entlastet so deine Rückenmuskulatur.

The gym ball can be used not only for exercises during and after pregnancy but also in everyday life! Always sit actively on your ball and feel how it helps you to sit upright and straight again. This is because pregnancy makes your belly grow and puts you more and more in a rounded back position. Sitting on the ball also enables your pelvis to move freely and relieving tension in your back muscles.

2 | Nutze den Gymnastikball zusammen mit deinem Baby

Use the gym ball together with your baby

Du kannst du den Ball als praktischen Begleiter zur Beruhigung oder Entspannung deines Neugeborenen verwenden. Setze dich hierzu auf den Ball und lege dein Baby in seiner liebsten Position in deine Arme und wippe sanft auf und ab. Ab dem 3. Monat kannst du auch andere Übungen zusammen mit deinem Baby durchführen: Lege dein Baby z.B. mit dem Bauch nach unten auf den Gymnastikball und halte es fest mit beiden Händen an den Seiten des Brustkorbs fest. Rolle mit dem Ball vor, zurück, nach links und nach rechts.

You can use the ball as a practical aid to soothe or relax your newborn. Position yourself on the ball, place your baby in their favourite position in your arms, and gently bob up and down. From the third month, you can also do other exercises with your baby: For instance, position your baby with their tummy on the gym ball and hold them tight with two hands on the sides of their chest. Roll forward, back, left, and right with the ball.

