



**Mama
WORKOUT**
Rückbildung

**Training für die
fitte & straffe Körpermitte**

**DEIN PLAN für
die Rückbildungsphase**

Dieser Rückbildungsplan wurde ausgehändigt von:

1. POSTNATALES TRAINING

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes! Du hast mit Schwangerschaft und Geburt eine Höchstleistung vollbracht, Du kannst sehr glücklich und stolz sein. MamaWORKOUT bietet Dir nun eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um wieder fit zu werden.

NACH DER GEBURT GIBT ES DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Wochenbett = Woche 1 - 6

In dieser Phase geht es um die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind. Darüber hinaus muss der Körper sich von Schwangerschaft und Geburt erholen, das bedeutet, es ist die Zeit der körperlichen Regeneration. MamaWORKOUT hat für die Regeneration im Wochenbett einen Plan entwickelt, der frisch gebackende Mütter unterstützt.

2. Rückbildungsphase = Woche 7 - 17

Ungefähr in Woche 7 beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, zunächst baust Du die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder auf, schrittweise integrierst Du immer mehr Ganzkörperübungen ins Training. Das Rückbildungsprogramm – sprich, die Rückbildungsphase – erstreckt sich über mindestens 10 Wochen.

3. Wiedereinstiegsphase = nach Woche 17

Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. Du kannst schrittweise wieder in ein „normales“ Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahren dauern.

Der vorliegende Plan führt Dich durch die Rückbildungsphase. Vorher solltest Du mindestens 3 Wochen lang die Basis-Übungen¹ fürs Wochenbett gemacht haben. Handhabe den Rückbildungsplan entspannt und flexibel, denn mit einem Neugeborenen ticken die Uhren anders, strikte Pläne und Vorsätze sind schwer umzusetzen. Es ist nicht wichtig, besonders viel oder intensiv zu trainieren, aber die REGELMÄSSIGKEIT ist wichtig. Lieber häufig trainieren, aber dafür nicht so umfangreich oder intensiv, siehe Wochenplan!

¹ Die Basis-Übungen findest Du im MamaWORKOUT-Regenerationsplan fürs Wochenbett.

2. RÜCKBILDUNGSPHASE

Wenn sich Dein Körper im Wochenbett gut erholt hat, wenn Du Dich an die neue Lebenssituation gewöhnt hast, wenn die Mutter-Kind-Bindung Baby gewachsen ist, dann kannst Du ab Woche 7 beginnen, die Körpermitte mittels eines Rückbildungsprogramms (Rückbildungsgymnastik) systematisch aufzubauen.

Viele Frauen brauchen nach der Geburt eine längere Ruhepause, denn sie müssen sich im Baby-Alltag körperlich, mental und organisatorisch neu sortieren. Ein Neugeborenes fordert die Mutter enorm und die Uhren ticken jetzt völlig anders. Man kann das Rückbildungsprogramm ohne weiteres um einige Wochen nach hinten verschieben. Ich möchte ich Dich beruhigen: Es ist zwar nicht ideal, aber auch Monate nach der Geburt ist ein gutes Rückbildungstraining noch wirksam.

Wirkung von Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt verändern und belasten den weiblichen Körper, durch geschwächte Muskeln, Sehnen und Bänder können Funktionseinschränkungen im Bereich der Körpermitte (Becken und Rumpf) entstehen, die sich entweder sofort oder aber im höheren Alter bemerkbar machen. Typische Beschwerden sind: Schmerzen im Rücken- oder Beckenbereich, Blasenschwäche beziehungsweise Inkontinenz, Druckgefühl im Unterleib oder sexuelle Unlust. In schweren Fällen kann es sogar zu Gebärmuttersenkung, Blasen-Vorfall oder ähnlichem kommen. Ein weiterer Nachteil von schwachen Beckenboden- und Rumpfmuskeln liegt in der Ästhetik: Schlaffe Muskeln sorgen für eine schlechte Haltung und eine unschön geformte Körpermitte. Viele Frauen sind nach der Entbindung unglücklich mit ihrer Figur und fühlen sich unwohl. Mit Rückbildungsgymnastik wird die Körpermitte wieder fit und straff.

Zielsetzung von Rückbildungsgymnastik

Die Wahrnehmung und die funktionale Arbeit von Beckenboden und Muskelkorsett werden geschult.

Viele Frauen haben nach der Geburt Schwierigkeiten, die Muskulatur richtig zu spüren beziehungsweise richtig einzusetzen, diese Fähigkeit wird durch Rückbildungsgymnastik wieder hergestellt. Wer den funktionalen Einsatz von Beckenboden und Muskelkorsett erlernt, profitiert das ganze Leben davon!

Die Körpermitte, aber auch die Extremitäten werden gekräftigt und gedehnt. Du erlangst mehr Stabilität in der Körpermitte und eine gute Gesamtfitness für den Alltag und den Wiedereinstieg in Ihren Sport.

Viele Frauen fühlen sich nach dem Wochenbett zunächst fit, doch einige Monate später klagen sie über Beckenbodenschwäche, Nackenschmerzen oder ähnliches. Dies liegt daran, dass das Baby schwerer und der Mama-Alltag anstrengender wird, gleichzeitig wurde der Aufbau einer guten Grundfitness versäumt. Ein gutes Rückbildungsprogramm ist Gold wert, um Ihren Körper schrittweise wieder fit zu machen.

Die überdehnte Körpermitte wird gestrafft und die Haltung aufgerichtet.

Mithilfe von Rückbildungsgymnastik erreichst Du wieder eine schmalere, festere Körpersilhouette. Es geht nicht darum, dünn zu sein, sondern die weiblichen Formen zu straffen.

3. RÜCKBILDUNG PER KURS ODER VIDEO

Ob Du das Rückbildungsprogramm in einem Kurs absolvierst oder aber zu Hause per Video, bleibt Dir überlassen, es muss zu Deinem Lebensstil und Deinen Neigungen passen. Beides hat Vor- und Nachteile, die perfekte Optimal-Lösung ist, sich im Rückbildungskurs anzumelden und parallel zu Hause mit einem Video zu arbeiten.

Zusätzlich zur Qualität des Kurses ist die Regelmäßigkeit entscheidend! Als Mutter eines Neugeborenen ist es nahezu unmöglich, regelmäßig beim Kurs zu erscheinen, doch gerade jetzt ist Regelmäßigkeit das A und O. Um gute Ergebnisse zu erzielen, musst Du nicht stundenlang trainieren, dafür aber regelmäßig! Hierfür ist ein Übungsvideo natürlich hilfreich.

Gegenüberstellung von Kurs- und Video-Training

Vorteile Rückbildungskurs:	Vorteile Rückbildungstraining mit Video:
<ul style="list-style-type: none"> - Motivation in der Gruppe und mit Kursleiterin ist höher - Fragen können gestellt werden - Übungsausführung wird korrigiert - abwechslungsreicheres Übungsangebot - Kennenlernen anderer Mütter 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitflexibilität, Du kannst trainieren, wann es gut passt - Training kann unterbrochen und nach Pause (z.B. Stillen) fortgesetzt werden - guter Lerneffekt, weil Du zuhause Ruhe hast und die Kapitel mehrmals schauen kannst - Effektivität steigert sich bei häufigeren Trainingseinheiten - Regelmäßigkeit ist leichter zu erreichen, wenn Du zuhause trainierst

4. MamaWORKOUT-Rückbildungsplan

Wenn Du es einrichten kannst, sieht der ideale Rückbildungsplan wie folgt aus: Absolviere zwei Mal wöchentlich ein komplettes Rückbildungs-Workout und füge an trainingsfreien Tagen 5 bis 15 Minuten Rückbildungsübungen zwischendurch im Alltag ein. Für „normale“ Mütter, die weder über Hauspersonal noch über eine Babysitter-Mannschaft verfügen, ist dieses Pensum schwer schaffbar. Zerbrich Dir nicht den Kopf über das „ideale Trainingspensum“, denn auch mit weniger Zeit-Einsatz kann man viel erreichen. Es ist nicht wichtig, wie lange Du trainierst, sondern wie regelmäßig. **Regelmäßigkeit ist jetzt das A und O, um gute Ziele zu erreichen. Trainiere nicht stundenlang, sondern regelmäßig!**

Das MamaWORKOUT-Rückbildungsplan wird Dir helfen, trotz anspruchsvollem Mama-Alltag regelmäßig zu trainieren.

Wochenplan

Nach einer unkomplizierten Geburt beginnst Du idealerweise nach 6 bis 15 Wochen mit dem Rückbildungsplan. Je früher du es schaffst, desto besser kann sich die Wirkung entfalten. Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, sehr anstrengenden Geburt dauert es länger bis Du Dich erholst genug fühlst. Führe das Wochenprogramm ab dem Startzeitpunkt 10 Wochen lang durch.

Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können schon 4 Wochen nach der Geburt beginnen, wenn die Geburt unkompliziert verlief und der MamaWORKOUT-Regenerationsplan konsequent befolgt wurde. (Unten stehen spezielle Tipps für Leistungssportlerinnen.)

Das ideale Wochen-Pensum sieht wie folgt aus:

- 2x wöchentlich ein komplettes Rückbildungs-Workout (30 bis 60 Minuten)
- an trainingsfreien Tagen: 5 bis 15 Minuten Rückbildungsübungen (oder Basis-Übungen aus der Regenerationsphase) in den Alltag einstreuen

Alternativen und Tipps für Mütter ohne Hauspersonal und Babysitter-Mannschaft:

- Turne mindestens einmal in der Woche ein komplettes Rückbildungs-Workout durch, d.h. 30 bis 60 Minuten lang Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Wenn Du es nicht zum Kurs geschafft hast, kannst Du mithilfe von Videos das Workout zu Hause nachholen.
- Realisiere zusätzlich zu diesem einen Rückbildungs-Workout noch drei Mini-Trainingseinheiten pro Woche. Dabei ist es egal, wie viele Übungen oder wie viele Minuten, es können wirklich kurze Trainingssequenzen sein. Drei Mini-Trainingseinheiten pro Woche wirst Du schaffen und Deine Körpermitte wird es Dir danken.
 - ➔ Lege Dich einfach in bequemer Kleidung auf den Wohnzimmerteppich und mache ein paar Rückbildungsübungen. Dabei kann das Baby wunderbar neben oder auf Dir liegen.
 - ➔ Auch die Basis-Übungen (siehe MamaWORKOUT-Regenerationsplan) können zwischendurch in den Alltag eingestreut werden.
 - ➔ Klebe Erinnerungszettel an den Spiegel, den Kühlschrank, den Staubsauger etc., jede Zwischendurch-Übung bringt etwas. Wenn Du beispielsweise auf der Krabbeldecke sitzt, gehe in die Bankstellung und mache die Übung „CatStretch“. Oder spanne immer unter der Dusche den Beckenboden an und halte die Spannung, bis der Schaum aus den Haaren gewaschen ist.

Rückbildungsplan Woche 1 Woche 2

- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).
- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen zwischendurch in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.
- Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft.

Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:

- 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche.
- Zusätzlich täglich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen.
- Ausgedehnte Fast-Walking-Spaziergänge an der frischen Luft.

Wochenplan

Nach einer unkomplizierten Geburt beginnst Du idealerweise nach 6 bis 15 Wochen mit dem Rückbildungsplan. Je früher du es schaffst, desto besser kann sich die Wirkung entfalten. Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, sehr anstrengenden Geburt dauert es länger bis Du Dich erholst genug fühlst. Führe das Wochenprogramm ab dem Startzeitpunkt 10 Wochen lang durch.

Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können schon 4 Wochen nach der Geburt beginnen, wenn die Geburt unkompliziert verlief und der MamaWORKOUT-Regenerationsplan konsequent befolgt wurde. (Unten stehen spezielle Tipps für Leistungssportlerinnen.)

Das ideale Wochen-Pensum sieht wie folgt aus:

- 2x wöchentlich ein komplettes Rückbildungs-Workout (30 bis 60 Minuten)
- an trainingsfreien Tagen: 5 bis 15 Minuten Rückbildungsübungen (oder Basis-Übungen aus der Regenerationsphase) in den Alltag einstreuen

Alternativen und Tipps für Mütter ohne Hauspersonal und Babysitter-Mannschaft:

- Turne mindestens einmal in der Woche ein komplettes Rückbildungs-Workout durch, d.h. 30 bis 60 Minuten lang Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Wenn Du es nicht zum Kurs geschafft hast, kannst Du mithilfe von Videos das Workout zu Hause nachholen.
- Realisiere zusätzlich zu diesem einen Rückbildungs-Workout noch drei Mini-Trainingseinheiten pro Woche. Dabei ist es egal, wie viele Übungen oder wie viele Minuten, es können wirklich kurze Trainingssequenzen sein. Drei Mini-Trainingseinheiten pro Woche wirst Du schaffen und Deine Körpermitte wird es Dir danken.
 - ➔ Lege Dich einfach in bequemer Kleidung auf den Wohnzimmerteppich und mache ein paar Rückbildungsübungen. Dabei kann das Baby wunderbar neben oder auf Dir liegen.
 - ➔ Auch die Basis-Übungen (siehe MamaWORKOUT-Regenerationsplan) können zwischendurch in den Alltag eingestreut werden.
 - ➔ Klebe Erinnerungszettel an den Spiegel, den Kühlschrank, den Staubsauger etc., jede Zwischendurch-Übung bringt etwas. Wenn Du beispielsweise auf der Krabbeldecke sitzt, gehe in die Bankstellung und mache die Übung „CatStretch“. Oder spanne immer unter der Dusche den Beckenboden an und halte die Spannung, bis der Schaum aus den Haaren gewaschen ist.

Rückbildungsplan Woche 1 Woche 2

- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).
- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen zwischendurch in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.
- Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft.

Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:

- 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche.
- Zusätzlich täglich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen.
- Ausgedehnte Fast-Walking-Spaziergänge an der frischen Luft.



Rückbildungsplan Woche 3 Woche 4	<ul style="list-style-type: none">- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.- Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft. <p>Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche.- Zusätzlich täglich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen.- Aerobes Low-Impact-Training sowie Kraftausdauertraining für den gesamten Körper ohne Beckenboden-Belastung und ohne Rektusdiastasen-Belastung, siehe „Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase).
Rückbildungsplan Woche 5 Woche 6	<ul style="list-style-type: none">- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen in den Alltag einstreuen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen- Aerobes Low-Impact-Training (z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer). <p>Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche.- Zusätzlich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen.- Aerobes Low-Impact-Training sowie Kraftausdauertraining für den gesamten Körper ohne Beckenboden-Belastung und ohne Rektusdiastasen-Belastung, siehe „Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase).
Rückbildungsplan Woche 7 Woche 8	<ul style="list-style-type: none">- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.- Aerobes Low-Impact-Training (z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer). <p>Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wiedereinstiegsphase beginnt: Wiedereinstieg ins normale sportliche Training.- Vorsichtig trainieren! Sicherheitsregeln und Empfehlungen für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen.- Regelmäßig Rückbildungs-Übungen in die Trainingsroutine integrieren.
Rückbildungsplan Woche 9 Woche 10	<ul style="list-style-type: none">- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).- Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.- Aerobes Low-Impact-Training (z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer). <p>Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Ergebnis kann die Trainingsbelastung gesteigert werden.- Schrittweise High-Impact-Belastungen ins Training integrieren.- Sicherheitsregeln und Empfehlungen für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen.- Regelmäßig Rückbildungs-Übungen in die Trainingsroutine integrieren.

BECKENBODENSCHULUNG – Für die Rückbildungsübungen musst Du den Beckenboden anspannen und entspannen können!



Ausgangsposition:

Für die Beckenbodenschulung setze Dich auf einen harten Hocker oder Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, richte Schambein und Steißbein gleichmäßig Richtung Sitzfläche aus, Rücken aufrichten, Schultergürtel entspannen. Zunächst solltest Du OHNE Baby auf dem Arm üben, wenn Du geübter bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.

- Stell Dir den Beckenboden wie ein Trampolin im Unterleib vor, das aus drei übereinander angeordneten Schichten besteht. Wir werden alle drei nacheinander ansprechen und erspüren!
- Wir beginnen mit der untersten Beckenboden-Muskelschicht (= Schließ- & Schwellkörpermuskeln), sie verschließt Scheide/Harnröhre und Anus/Enddarm. Verschließe die Scheide und schnüre die Harnröhre bis zur Blase hoch zu, gleichzeitig verschließe den Anus und schnüre den Enddarm zu.
- Ausatmung: Körperöffnungen verschließen, Einatmung: Spannung lösen...
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die unterste Beckenboden-Etage hast. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
- Die mittlere Beckenboden-Schicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackel mal bei gerader Haltung auf dem harten Stuhl, dann fühlst Du beide Sitzhöcker. Stell Dir vor, wie Du die Sitzhöcker zueinander ziehst, es bewegt sich kaum etwas, aber Du spürst leichte Spannung zwischen den Sitzhöckern. Wichtig: Po-Muskel locker lassen!
- Ausatmung: Stell Dir vor, die Sitzhöcker nähern sich dem Damm, Einatmung, die Sitzhöcker locker lassen...
- Ein paar Mal wiederholen. Achte auf entspannte Gesäß-Muskeln, das ist sehr schwierig.
- Die oberste Beckenboden-Schicht aktivieren wir durch innerliche Streckung. Spanne Steißbein und Schambein aufeinander zu Richtung Damm, strecke Dich Richtung Decke. Stell Dir nun vor, Du willst ein Tampon innerlich hochziehen. Spürst Du etwas Anspannung im Unterleib?
- **Jetzt alle Muskelschichten zusammen:**
Ausatmung = Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, Rücken strecken und innerlich ein Tampon mit einem Aufzug nach oben bringen. Spannung und Halt in der Körpermitte spüren!
Einatmung = Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Sitzhöcker locker lassen, Körperöffnungen öffnen. Spüre wie die Spannung in der Körpermitte nachlässt.



**MUSKELKORSETTSCHULUNG –
Für die Rückbildungsübungen musst Du
den Beckenboden anspannen und entspannen können.**



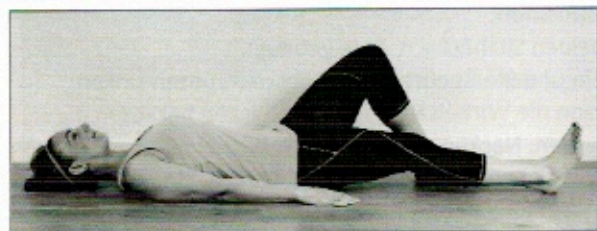
Ausgangsposition:

Für die Muskelkorsett-Schulung bring Dich in eine gute Haltung...

- stell Dich gerade hin
- Füße unter den Hüftgelenken, belaste gleichmäßig Fußballen und Ferse und stell Dir vor, Du willst das Fußgewölbe etwas anheben
- Becken in Neutralstellung: Schambein und Beckenknochen liegen in einer Ebene, es bildet sich automatisch ein Mini-Hohlkreuz
- Rücken aufgerichtet, Brustbein angehoben
- Schultergürtel hängt locker wie eine Jacke auf dem Kleiderbügel
- eine Hand auf dem Bauch, eine an der Taille

- Alle Bauch-, Taillen- und Rückenmuskeln bilden das Muskelkorsett, stell es Dir wie ein Schnürkorsett aus dem 18. Jahrhundert vor.
- Vor der Muskelkorsett-Anspannung erfolgt die Beckenboden-Anspannung: Beide Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker Richtung Damm und innerlich nach oben ziehen, Vorstellung, dass man innerlich die Organe hebt. Nicht den Po zusammenkneifen!
- Atme durch die Nase EIN, durch den Mund AUS. Du merkst, dass beim Ausatmen automatisch die Bauchdecke flacher wird. Um das Muskelkorsett anzuspannen, verstärken wir diesen Mechanismus. Atme mal durch den halb geschlossenen Mund aus „pfffffft“ und zwar so lange, bis keine Luft mehr in der Lunge ist (bleibe dabei gerade stehen). Spürst Du die Anspannung in Bauch und Taille? Das ist Dein Muskelkorsett.
- Atme wieder normal, Nase EIN, Mund AUS.
- AUS: erst Beckenboden-Aktivierung, dann Muskelkorsett-Aktivierung: Bauchnabel nach innen oben spannen, mach Dich im Rumpf größer als Du bist, nähere die beiden unteren Rippenbögen aneinander an.
- EIN: Versuche, in Beckenboden und Muskelkorsett etwas Grundspannung aufrecht zu erhalten. Bleibe ganz aufrecht.
- AUS: Wieder Beckenboden und Muskelkorsett: Spanne den Beckenboden nach innen-oben, dann „ziehe den Reißverschluss einer zu engen Taillenjeans zu“.
- EIN: Versuche, die Spannung nicht ganz zu verlieren.
- AUS: Der Bauch soll von unten nach oben kürzer werden, von rechts nach links soll er schmaler werden und die gesamte Taille soll sich straffen.
- Mache nun noch 10 Atemzüge und immer beim AUSatmen spannst Du Beckenboden und Muskelkorsett an.

ÜBUNGSBEISPIELE Level 1



DorsalPosition + HeelPress

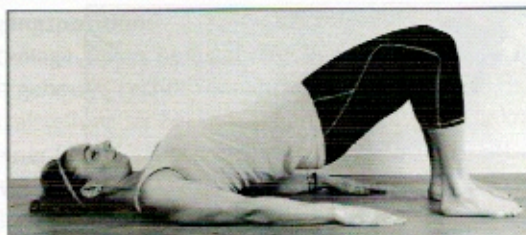
Ausgangsposition:

- Rückenlage, rechtes Bein aufgestellt.
- Linkes Bein (im Knie leicht gewinkelt) am Boden, Fuß angezogen.
- Becken in Neutralstellung: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Steißbein und Schambein „ziehen“ Richtung Füße, Scheitel „zieht“ in die entgegengesetzte Richtung, Wirbelsäule verlängert sich.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: linke Ferse drückt in den Boden, dabei darf der Körper sich NICHT bewegen, Fersendruck während Ausatmung halten.
- EIN: Fersendruck verringern, in den Unterleib hineinspüren.

15 Wiederholungen je Seite



Bridging

Ausgangsposition:

- Rückenlage, beide Beine aufgestellt.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Becken kippen, dann Wirbelsäule aufrollen und Becken hoch heben.
- EIN: Wirbel für Wirbel abrollen in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen je Seite



LateralPosition + LegLift

Ausgangsposition:

- Seitlage auf Körperkante, Faust vor Oberkörper, Schulter vom Ohr entfernen.
- Ganzkörperspannung aufbauen, Füße anziehen, Fußsohlen genau übereinander.
- Beckenboden so intensiv wie möglich anspannen, dann Bauchnabel nach innen-oben aktivieren, Bauch wird flacher.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Faust drückt feste in den Boden, aus der Taille heraus die Beine heben, nicht kippen, Bauch flach halten.
- EIN: Hand-Druck verringern, Ganzkörperspannung lässt etwas nach, Beine zurück in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen je Seite

ÜBUNGSBEISPIELE Level 1



Sitting + HipBoneLift

Ausgangsposition:

- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann die Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken, Nacken entspannen.
- Vorstellung, dass man größer erscheinen möchte, automatisch entsteht Spannung in der Körpermitte.

Technik:

- Rechten Sitzhöcker 1 Zentimeter vom Boden lösen, einen Moment halten, dann sehr langsam und vorsichtig wieder absetzen.

10 Wiederholungen je Seite



DorsalPosition + Cycling

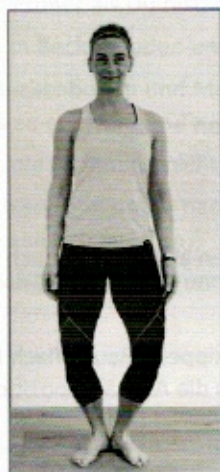
Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine gebeugt in der Luft.
- Hände oder Mini-Kissen unter Kreuzbein sorgen dafür, dass Lendenwirbelsäule Richtung Boden abflacht.
- Beckenboden so intensiv wie möglich anspannen (beide Körperöffnungen verschließen, Sitzhöcker zueinander und aufwärts aktivieren).
- Bauchnabel erst nach innen, dann nach oben aktivieren, Bauchmuskulatur fest und flach.

Technik:

- Beine radeln langsam in der Luft, dabei auf Stabilisierung der Körpermitte konzentrieren, Körpermitte bleibt ruhig, Bauch bleibt flach.

Wenn Beckenboden- oder Bauchspannung nachlässt, aufhören!



Ballerina

Ausgangsposition:

- Füße in V-Position, Knie leicht nach außen drehen und beugen.
- Steißbein sinkt Richtung Boden, Wirbelsäule lang.
- Rumpf bleibt gerade und aufrecht wie bei einer Ballerina.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Knie strecken, Vorstellung, die Innenschenkel in den Rumpf zu saugen, gleichzeitig unteren Bereich der Po-Muskeln anspannen und den Damm mit innerem Aufzug nach oben holen.
- EIN: Zurück in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen

ÜBUNGSBEISPIELE Level 2



DorsalPosition + LegCircles

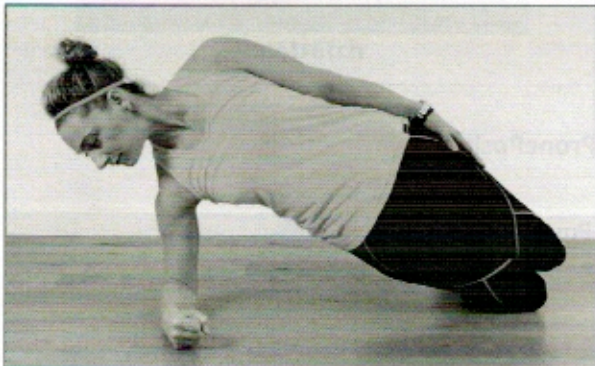
Ausgangsposition:

- Rückenlage, linkes Bein gebeugt in der Luft, rechtes Bein leicht gebeugt, rechte Ferse drückt gegen Boden.
- Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Steißbein und Schambein ziehen Richtung Füße, Scheitel zieht in die entgegengesetzte Richtung, Wirbelsäule verlängert sich
- Arm- und Schulterrückseite drücken gegen Boden.

Technik:

- Linkes Knie malt Kreise in die Luft, dabei Körpermitte absolut ruhig und stabil halten.

10 Kreise je Seite



HalfSidePlank

Ausgangsposition:

- Ellbogen unter Schultergelenk, Ellbogen und Faust drücken gegen Boden, so dass Taille und Rücken aktiv werden.
- Beckenboden und Muskelkorsett aktivieren, dann Becken heben und eine Linie bilden.

Technik:

- Regelmäßig atmen.

Ganzkörperspannung halten, im Schultergelenk stabil bleiben. Wenn Beckenboden- oder Ganzkörperspannung nachlässt, aufhören!



Sitting + Archery

Ausgangsposition:

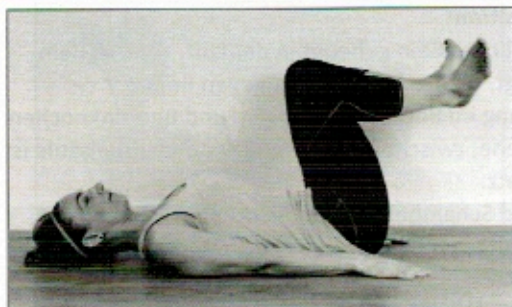
- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann die Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken, Nacken entspannen.
- Vorstellung, dass man größer erscheinen möchte, automatisch entsteht Spannung in der Körpermitte.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Rechten Ellenbogen wie beim Bogenschießen mit Kraft nach hinten ziehen, dabei bleiben beide Sitzhöcker gleichmäßig belastet, Harnröhre und Enddarm zuschnüren.
- EIN: Zurück in die Ausgangsposition.

10 Wiederholungen je Seite

ÜBUNGSBEISPIELE Level 2



DorsalPosition + Frog

Ausgangsposition:

- Rückenlage, Beine in der Luft, Knie schulterbreit, Füße in V-Position, Fersen drücken gegeneinander.
- Beckenboden so intensiv wie möglich anspannen, dann den Bauch nach innen-oben spannen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beine nach oben ausstrecken, dabei darf Körpermitte sich NICHT bewegen, Bauch muss flach und innen bleiben, darf nicht „rauskommen“.
- EIN: Zurück in die Ausgangsposition.

10-12 Wiederholungen, wenn Beckenboden- oder Bauchspannung nachlässt, aufhören!



PronePosition + Swimming

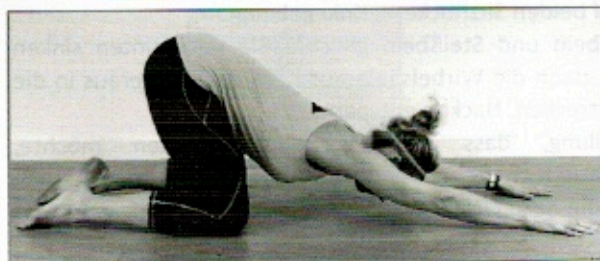
Ausgangsposition:

- Bauchlage, Schulterblattspitzen Richtung Gesäß ziehen, Arme in V-Position ausgestreckt.
- Ganzkörperspannung aufbauen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren und Bauchnabel vom Boden weg nach innen ziehen, linken Arm und rechtes Bein heben.
- EIN: Zurück in die Ausgangsposition.

10-12 Wiederholungen je Seite



Slide + Breathing

Ausgangsposition:

- Gesäß über den Knien, Rücken und Arme lang und in einer Linie, leichtes Dehngefühl im Rücken.

Technik:

- Körperposition bleibt, entspannt atmen und Beckenboden und Bauch dabei beobachten, was sie automatisch tun.

10-15 Atemzüge

ÜBUNGSBEISPIELE Level 2



CatStretch

Ausgangsposition:

- Stabile Bank-Stellung, dann rechten Arm und linkes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule strecken.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Wirbelsäule rund machen, dabei Körperöffnungen verschließen, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, Bauchnabel nach innen-oben spannen und Bauch aushöhlen, gleichzeitig rechte Hand gegen linkes Knie drücken.

3 Sek. halten, dann mit EINatmung zurück in die Ausgangsposition.

8-10 Wiederholungen je Seite!



TorsoForward + MovingArms

Ausgangsposition:

- Beine schulterbreit und leicht gebeugt.
- Gesäß nach hinten und Rumpf gerade nach vorn.
- Arme in U-Position.
- Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen schließen, Sitzhöcker zueinander und dann nach innen aktivieren), Muskelkorsett fest anspannen (Bauchnabel nach innen-oben holen).

Technik:

- Beide Arme machen kleine, schnelle, zappelnde Bewegungen, dabei Körpermitte stabilisieren und ganz ruhig halten.

20-30 Sekunden!



Ausgangsposition:

- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann die Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken.
- Arme nach oben strecken, aber Schultergürtel unten lassen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Kräftig und laut „k“ sagen, dabei zucken Fingerspitzen nach oben.
- EIN: In den Bauch atmen.

8-10 Wiederholungen

5. WIEDEREINSTIEG NACH DER RÜCKBILDUNG

Viele Frauen haben trotz abgeschlossener Rückbildungsgymnastik in den ersten ein bis zwei Babyjahren noch körperliche Probleme. Folgende Faktoren wirken sich darauf aus, wie gut und wie schnell der Körper nach der Geburt wieder fit wird:

- **Veranlagung.**
- **Mehrfach-Mütter haben es schwerer.**
- **Trainings- und Gesundheitszustand vor und während der Schwangerschaft.**
- **Geburtsverlauf. Stillen oder Nicht-Stillen.**
- **Verhalten der Mutter im Wochenbett.**
- **Durchführung eines Regenerationsprogramms.**
- **Durchführung eines Rückbildungsprogramms.**

Die meisten gesundheitlichen Probleme in den ersten Babyjahren beruhen auf Instabilitäten in der Körpermitte, d.h. auf Instabilitäten in den Beckenringverbindungen, der Wirbelsäule, dem Beckenboden, den Korsett-Muskeln. Weitere Ursachen sind körperliche sowie psychische Erschöpfung. Die Erschöpfung resultiert aus Schlafmangel, allgemeiner Überbelastung, ungewohnten Alltagsanforderungen, familiären Umstellungen.

Ein hartes Training kann in der postnatalen Phase zu verschiedensten Beschwerden führen. Gehe den Sport der Wiedereinstiegsphase schrittweise und vorsichtig an und berücksichtige die Sicherheitsregeln.



Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase Worauf achten beim Sport nach der Rückbildungsgymnastik?

Folgende Anzeichen signalisieren, dass Beckenboden und/oder Beckenring zu sehr beansprucht werden:

- Druckgefühl nach unten (im Unterleib)
- Schmerz, Zug, Druck oder „ein komisches Gefühl“ im Bereich des Schambeins, im Bereich des Kreuzbeins, im Bereich der Sitzhöcker
- Störgefühl im Unterleib (manche Frauen beschreiben es so: „es fühlt sich an, als ob das Tampon nicht richtig sitzt“)
- Kontinenz-Probleme
- Schmerz oder Druck in der Lendenwirbelsäule



Grundsätze für den Wiedereinstieg PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

Junge Mütter sind von speziellen körperlichen Begebenheiten betroffen, sie haben Schwachstellen, die nicht übermäßig belastet und statt dessen aufgebaut werden sollten. Hier werden problematische Übungen erläutert.



Squats (Kniebeugen) sind generell eine gute Form des Bein-Gesäß-Krafttrainings. Empfehlenswert sind Squat-Varianten, bei denen das Gesäß nicht tiefer als Knie-Höhe sinkt und die Beine nicht gespreizt werden.



Squat Level 1



Squat Level 2 (Belastung auf einem Bein)



Tiefes Herabsinken des Gesäßs dehnt den Beckenboden, belastet ihn mit viel Bauch-Innendruck und schiebt ihn nach unten, daher sind DeepSquats (und alle Übungen, die das Gesäß sehr tief senken) nicht zu empfehlen. Squats mit weit gespreizten Beinen (z.B. WideSquat, WideLunge und ähnliche) bewirken Zug auf den noch instabilen Beckenring und seine umgebenden Muskeln, dies kann zu Verletzungen oder Beschwerden führen.



DeepSquat



WideSquat



WideLunge



Grundsätze für den Wiedereinstieg PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

Bei Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen, besteht **IMMER** die Gefahr, dass der entstehende Bauch-Innendruck sich negativ auf die Körpermitte auswirkt.

Der Bauch-Innendruck kann

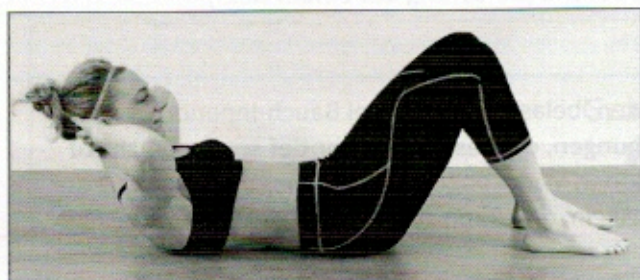
- den Beckenboden nach unten schieben
- den queren Bauchmuskel herausdrücken (es entsteht ein dicker Bauch)
- den geraden Bauchmuskel auseinander schieben (Risiko für Rektusdiastase)

Erst am Ende der Rückbildungsphase, oder sogar erst in der Wiedereinstiegsphase ist der Beckenboden kräftig genug und der Abstand zwischen den zwei geraden Bauchmuskelsträngen schmal genug (1 bis 2 Finger breit), um wieder mit Aufroll-Übungen zu beginnen.

ACHTUNG! Viele Frauen machen Aufroll-Übungen mit falscher Technik und erzeugen dadurch Druck bzw. Fehlbelastung auf Beckenboden- und Bauchmuskeln! Beachten Sie die Voraussetzungen und die Technik-Hinweise, um die Körpermitte RICHTIG zu kräftigen!

Voraussetzung für Aufroll-Übungen:

- Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen muss wieder Normalmaß haben (beim Rektusdiastasen-Test: 1 bis 2 Finger breit).
- Beckenboden muss wieder fit sein.
- Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, machen Sie noch keine Aufroll-Übungen!

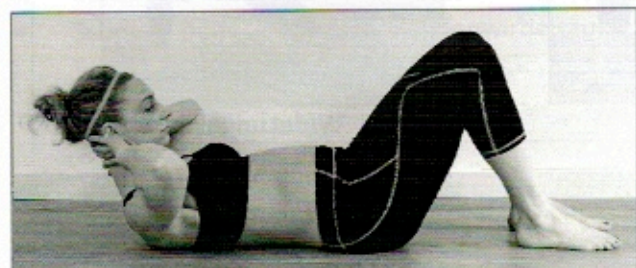


- Trainiere den Crunch zuerst statisch und konzentriere Dich dabei auf die Beckenbodenspannung und das Aktivieren der Bauchdecke nach innen-oben! Erst, wenn Du das gut kontrollieren kannst, trainiere dynamisch.
- Führe die Übungen langsam, ohne Schwung aus. Lieber 4 technisch korrekte Wiederholungen als 20 ohne Spannung!



Wichtig für alle Aufroll-Übungen:

- In der Ausgangsposition zuerst ganz feste den Beckenboden nach innen-oben aktivieren, dann den Bauch nach innen-oben spannen bis die Bauchdecke super-flach ist. Atme dazu verstärkt durch den leicht geschlossenen Mund aus „pffff“, das hilft bei der Beckenboden-Bauch-Aktivierung.
- Während der Übung darf der Beckenboden nicht nachgeben, der Bauch darf sich niemals nach außen wölben.



Falsch bei Aufroll-Übungen:

- Der Oberkörper wird hochgerollt, ohne dass Beckenboden und Bauch nach innen-oben gegenspannen.
- Der Beckenboden wird „Richtung Ausgang“ geschoben, der Bauch wird dick, die Rektusdiastase klafft auf.

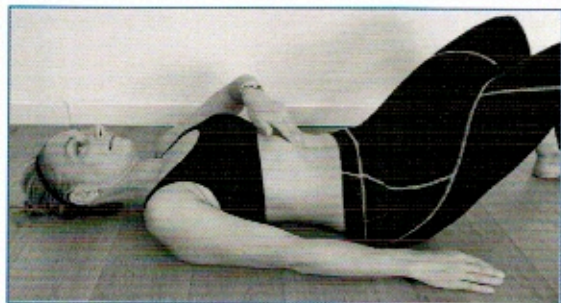
TEST FÜR DIE KÖRPERMITTE

Der Körpermitte-Test hilft Dir herauszufinden, ob Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen beginnen kannst.

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, dann ist Deine Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder recht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen.

Kannst Du nicht alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten, solltest Du anstrengendes Training und High-Impact-Belastungen (Laufen, Springen etc.) noch vermeiden. Trainiere im Low-impact (z.B. Walking, Radfahren, Inlineskating, Schwimmen) und trainiere weiterhin die Körpermitte mittels Rückbildungsübungen bis der Test für Dich funktioniert.

- Du warst bei der gynäkologischen Nachuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der Geburt) und diese war ohne Beckenboden-Befund bzw. ohne Beckenboden-Problematik?
- Du hast aufgehört zu stillen?
- Deine Rektusdiastase ist beim Test (siehe unten) weniger als zwei Finger breit?
- Du hast mindestens 6 Wochen lang regelmäßig Rückbildungsgymnastik durchgeführt?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Schambeinfuge/Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Steißbein)?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Rückens?
- Du hast keinerlei Druckgefühl nach unten im Unterleib?
- Du hast die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt?
- Du kannst mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?
- Spanne den Beckenboden impulsartig an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder locker lassen... mache dies ½ Minute lang und zähle wie oft Du Anspannen/Loslassen kannst. Schaffst Du es, 15 Mal anzuspinnen und locker zu lassen?
- Lege Dich bitte auf den Rücken, die Beine senkrecht zur Decke ausgestreckt. Spanne Beckenboden und Bauchmuskeln nach innen-oben. Presse mithilfe der Bauchmuskeln die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Senke die Beine langsam Richtung Boden, ohne die Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen. Der Beckenboden muss fest und der Bauch ganz flach bleiben. Schaffst Du es, die Beine um ca. 30° Richtung Boden zu senken?



So testest Du die Rektusdiastase:

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen, alle Beckenboden- und Bauchmuskeln locker lassen.
- Teste an drei Stellen: Kurz oberhalb vom Bauchnabel, auf dem Bauchnabel, kurz unterhalb des Bauchnabels:
- Lege drei Finger in die Bauchmuskelspalte, dann den Kopf heben bis Bauchmuskeln zucken, spüre wie weit die Bauchmuskelstränge voneinander entfernt sind, die normale Breite ist maximal 2 Finger breit.
- Wiederhole den Test, aber mit angespanntem Beckenboden- und Muskelkorsett. Ist die Spalte jetzt schmaler, ist dies ein gutes Zeichen.