



Mama
WORKOUT
Regeneration

DEIN PLAN
für die Regenerationsphase

6 Wochen Wochenbett



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. Wir lassen die Körpermitte zunächst regenerieren, denn fehlende Regeneration ist eine häufige Ursache für Spätfolgen, danach bauen wir die Körpermitte systematisch auf und beziehen schrittweise die Ganzkörperfitness ein.

NACH DER GEBURT GIBT ES DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Wochenbett = Woche 1 - 6

In dieser Phase stehen Ruhe, Entspannung und Familienzeit an, die Beziehungsbildung zwischen Dir und Deinem Neugeborenen hat absolute Priorität. Darüber hinaus ist es wichtig, sich Zeit für die körperliche Regeneration zu nehmen. Der hier vorliegende Plan zeigt, wie Du Dich optimal erholst.

2. Rückbildungsphase = Woche 7 - 17

Jetzt 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 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 hier vorliegende Plan führt Dich durch die Regenerationsphase, starte möglichst zeitig nach der Geburt (nach Spontan- sowie nach Kaiserschnittgeburt). Je früher Du beginnst, desto hilfreicher für Deine Regeneration. ABER handhabe den Plan entspannt und flexibel, denn mit einem Neugeborenen ticken die Uhren anders, stricte Pläne und Vorsätze sind schwer umzusetzen. Füge die Tipps und Übungen unkompliziert und stressfrei in Deinen Mama-Alltag ein!

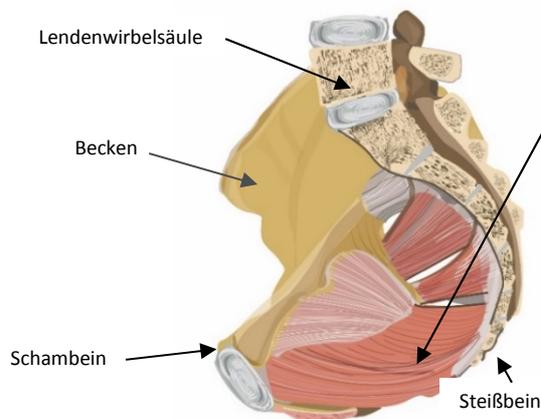
2. DIE KÖRPERMITTE IN DER POSTNATALEN PHASE

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – ist nach der Geburt überdehnt, geschwächt und funktioniert schlecht. Der MamaWORKOUT-Regenerationsplan bringt die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht. Bevor Du loslegst, solltest Du Dich mit der Muskulatur der Körpermitte beschäftigen.

BECKENBODEN

Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

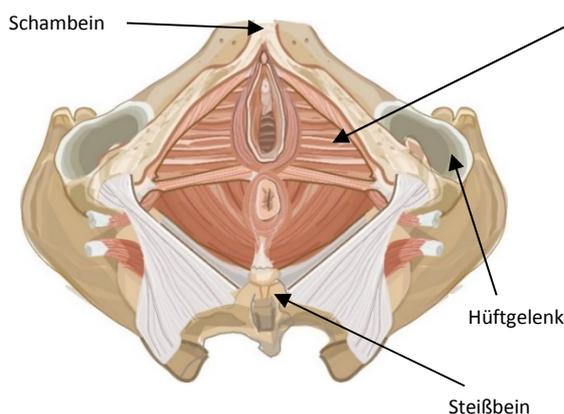
- **Trage- und Hebefunktion:** Trägt und hebt die inneren Organe. Gute Beckenboden-Grundspannung verhindert, dass die Organe nach unten „sacken“, außerdem wirkt sie positiv auf die Organ-Funktionalität.
- **Sicherungs- und Stabilisierungsfunktion:** Sichert die Position der Organe und stabilisiert das Becken.
- **Haltungsfunktion:** Unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.
- **Bewegungsfunktion:** Unterstützt Beckenbewegungen.
- **Sexuelle Funktion:** Pulsiert beim Sex und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.
- **Öffnen und Schließen:** Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen (Harn- / Stuhlkontinenz).
- **Trampolinaktivität:** Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhungen im Brust- oder Bauchraum, d.h. beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen stabilisiert er die Körpermitte und verhindert Urin- sowie Stuhl-Abgang.



Beckenbodenmuskulatur

von der Seite:

- Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“.
- Die „Hängematte“ ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



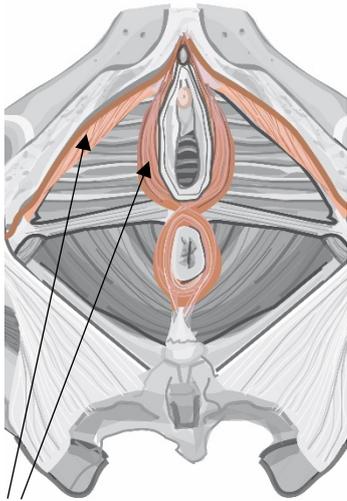
Beckenbodenmuskulatur

von unten:

- Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, schließt den Rumpf nach unten ab.

Man kann sich den Beckenboden-Aufbau in „drei Etagen“ vorstellen:

1. Untere Etage = Schließ- und Schwellkörpermuskeln
2. Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht
3. Obere Etage = obere Muskelschicht

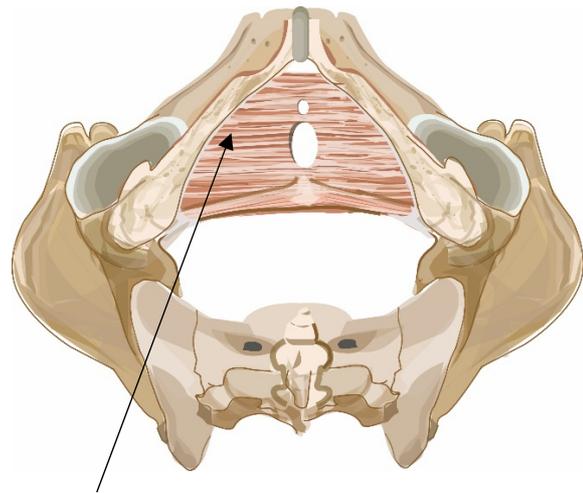


1. Unterste Muskelschicht:

Schließ- & Schwellkörpermuskeln.

So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Verschließe beide Körperöffnungen (After und Scheide), stell Dir vor, Harnröhre und Enddarm mit sanftem Druck zusammenzuschnüren.

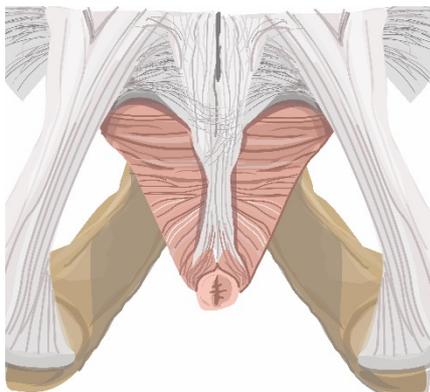


2. Mittlere Muskelschicht:

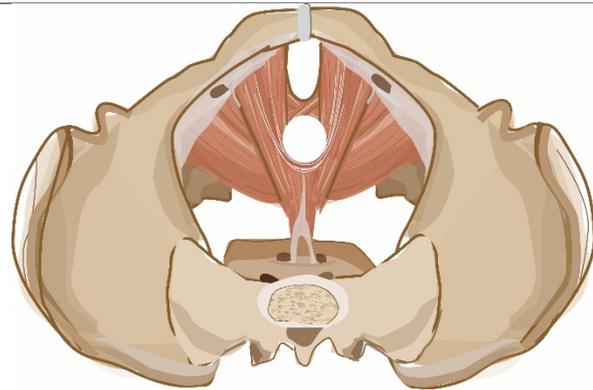
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

Stell Dir vor, du willst beide Sitzhocker Richtung Damm ziehen, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Der Gesäß-Muskel bleibt locker.



Obere Muskelschicht von der Seite betrachtet
(Trichterform)



Obere Muskelschicht von oben betrachtet
(2 Durchtrittslöcher für Harnröhre, Vagina und Darm)

3. Obere Muskelschicht:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After-Heber“ genannt.

So aktivierst Du die obere Muskelschicht:

Versuche, Schambein und Steißbein innerlich zueinander zu ziehen, dann richte die Wirbelsäule mehr auf, werde größer und hebe die Organe.

Der Beckenboden in der postnatalen Phase



Bei der vaginalen Geburt kommt es zur extremen Dehnung der Beckenbodenmuskulatur, oft kommen Verletzungen im Genitalbereich hinzu. Deshalb kann der Beckenboden seine Aufgaben nach der Geburt wenig bis gar nicht erfüllen. Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. (Viele Frauen, die geboren haben, leiden im Alter beispielsweise an Inkontinenz.)

Die ersten 6 Wochen sind ideal für diesen Plan, weil der Körper hormonell auf Regeneration eingestellt ist. Diese automatische Regeneration gilt es durch unser Verhalten zu unterstützen. Danach sollte der Beckenboden durch Rückbildungsübungen gekräftigt werden.



Was die Beckenboden-Regeneration nach der Geburt behindert:

- Schweres Heben/Tragen behindert den völlig strapazierten, vielleicht sogar verletzten Beckenboden dabei, sich wieder zusammen zu ziehen und zu heben.
- Starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang oder bei intensivem Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck und Schub nach unten.
- Erschütterungen durch Laufen oder Springen sowie zu frühes beziehungsweise falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken kontraproduktiv.



Was Du nach der Geburt für Deinen Beckenboden tun kannst:

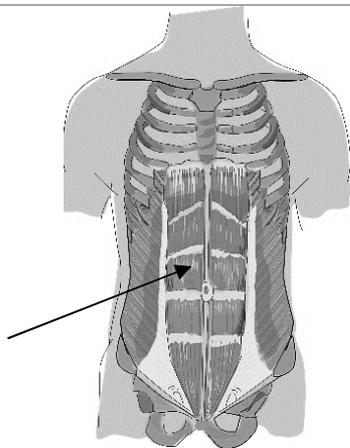
- Vermeide schweres Heben/Tragen, hebe nur so viel Gewicht wie Dein Baby wiegt.
- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm! Trage Dein Baby möglichst viel in einer ergonomischen Tragehilfe statt auf dem Arm.
- Beginne im frühen Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan, verfolge im Anschluss ein Rückbildungsprogramm.

MUSKELKORSETT

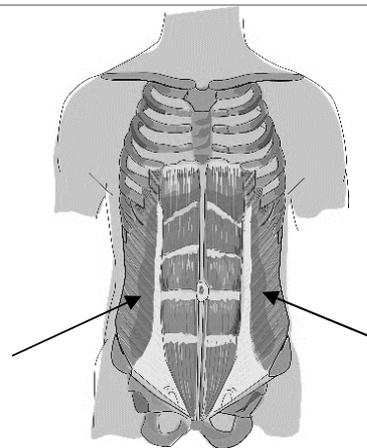
Das Muskelkorsett besteht aus allen Bauchmuskeln und der tiefen Rückenmuskulatur, es wurde durch die Schwangerschaft strapaziert und muss nun regenerieren. Der Regenerationsplan wirkt dabei unterstützend.

Aufgaben = Funktionen des Muskelkorsetts

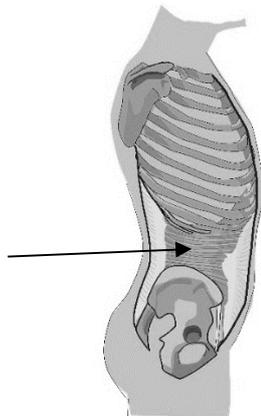
- **Bewegungsfunktion:** Ermöglicht vielseitige Bewegungen des Rumpfes.
- **Haltungs- und Stabilisierungsfunktion:** Stabilisiert die Wirbelsäule und gewährleistet die aufrechte Haltung.
- **Bauchpresse:** Es macht die Bauchpresse bei der Ausatmung, beim Toilettengang, bei der Geburt etc..



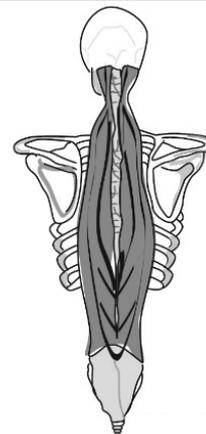
Gerader Bauchmuskel



Schräge Bauchmuskeln



Querer Bauchmuskel

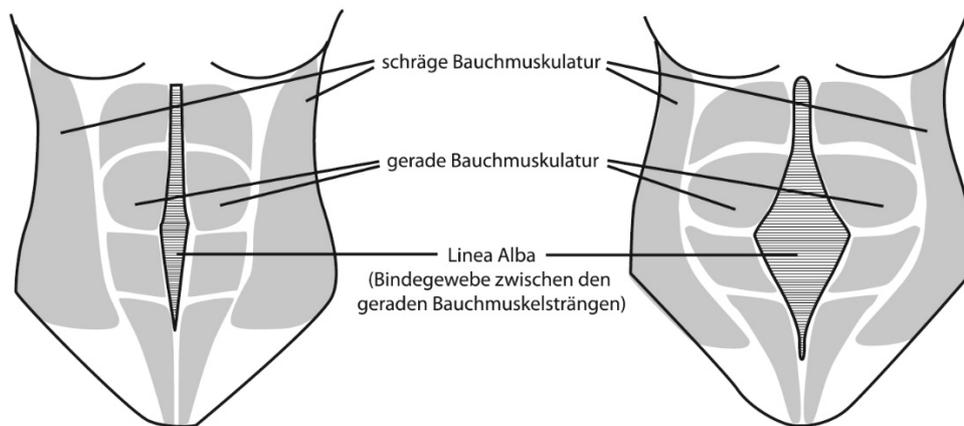


Rückenstrecker (tiefe Rückenmuskulatur)

Aktivierung: Man kann das Muskelkorsett willentlich aktivieren. Stell Dich hin, halte während der Übung die Wirbelsäule aufrecht, lege eine Hand auf den Bauch, kneife mit der anderen Hand in die Taille. Atme nun vertieft mit „ffff...“ durch den Mund aus, bis kaum noch Luft in der Lunge ist, Du spürst, wie der Bauch vorne fester und flacher wird, jetzt ist das Muskelkorsett aktiv.

Die Bauchmuskulatur in der postnatalen Phase

Alle Bauchmuskeln mussten in der Schwangerschaft weich werden und nachgeben, am meisten hat der gerade Bauchmuskel gelitten, da seine beiden Muskelstränge auseinander driften mussten, wodurch eine **Bauchmuskelspalte (=Rectusdiastase)** entstand.



links: Rectusdiastase Schwangerschaftsanfang, rechts: Rectusdiastase Schwangerschaftsende

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang sorgt in den ersten 6 Wochen dafür, dass die Muskulatur sich zurückbildet. Auch die Rectusdiastase bildet sich in den ersten Wochen zurück, jedoch oft nicht vollständig.



Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

- Schweres Heben/Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich immer über die Seite auf.
- Falsches oder zu frühzeitiges Krafttraining für die Bauchmuskeln in den ersten Monaten.



Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm!
- Trage in den ersten 6 Wochen nie mehr Gewicht als Dein Baby wiegt.
- Beginne im Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan, absolviere danach ein Rückbildungsprogramm.

Die Körpermitte-Muskeln (Muskelkorsett + Beckenboden) in der postnatalen Phase

Beckenboden und Muskelkorsett sind gemeinsam dafür verantwortlich, die Haltung aufzurichten und die Körpermitte zu stabilisieren. Aber was Dich vielleicht noch mehr interessieren wird: **Gut trainierte Beckenboden- und Muskelkorsett-Muskeln führen zu einer schmalen Taille und einem flachen Bauch!**

Damit Muskelkorsett und Beckenboden optimal zusammen arbeiten, ist ein ausgewogenes Kräfteverhältnis aller beteiligten Muskeln notwendig. Nach der Geburt sind jedoch alle Körpermitte-Muskeln aus dem Gleichgewicht, sie sind überdehnt, haben kaum Grundspannung, sind teilweise sogar verletzt.

Wer langfristig wieder eine fitte, funktionstüchtige, straffe Körpermitte haben möchte, sollte folgendes tun:

1. Durchführung des MamaWORKOUT-Regenerationsplans
2. Nach der Regenerationsphase Durchführung eines Rückbildungsprogramms

Beide Fotos entstanden 4 Monate nach der Geburt



Die Körpermitte ist auch nach 4 Monaten noch weicher und instabiler als vor der Schwangerschaft. Auf diesem Bild lässt die Frau Beckenboden und Muskelkorsett bewusst locker, so dass die gesamte Körpermitte weich ist und sich nach vorne wölbt.



Auf diesem Bild siehst Du, wie sich die Körpermitte verändert, wenn Du Beckenboden und Muskelkorsett intensiv aktivierst. Zuerst spannst Du den Beckenboden an und „ziehst“ ihn nach oben, dann spannst Du das Muskelkorsett an.

3. REGENERATIONSPHASE

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht „der Alte“. Viele Erstgebärende wundern sich, dass der Bauch immer noch so groß aussieht, dass die Körpermitte wenig Stabilität aufweist, dass die Brüste unheimlich schmerzen, dazu kommen Erschöpfung und gegebenenfalls Beschwerden im Genitalbereich. Es wird eine Weile dauern, bis die alte Form zurückkehrt. Immerhin hat der Körper sich innerhalb der 40 Wochen enorm verändert, um ein Kind auszutragen, zum Abschluss hat er mit der Geburt eine Höchstleistung vollbracht. Auch eine Kaiserschnittgeburt ist eine Höchstleistung, denn die Operation muss körperlich wie psychisch verkraftet werden. Nach der Entbindung kommt es wiederum zu hormonellen Umstellungen und gleichzeitig muss ein 24-Stunden-Bereitschaftsdienst geleistet werden.

Der Körper hat ein Wunderwerk vollbracht und sich verausgabt, er benötigt jetzt Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit. Wenn Du wieder richtig fit werden möchtest, dann nimm das Wochenbett als Regenerationsphase ernst! Nimm Dir Zeit für den Regenerationsplan, halte Dich an die Sicherheitsregeln und Handlungsempfehlungen, integriere die Übungen in den Alltag. Damit schaffst Du die besten Voraussetzungen, um langfristig wieder fit und leistungsstark zu werden.

3.1 MamaWORKOUT-Regenerationsplan¹

Obwohl Bonding und Entspannung im Wochenbett klar im Vordergrund stehen, wäre es NICHT ratsam, ausschließlich zu liegen. Absolute Bewegungslosigkeit schwächt die Herz-Kreislauf-Prozesse, fördert das Risiko für Kreislaufprobleme, Thrombose und Verstopfung. Sanfte Bewegung hingegen dient der schrittweisen Wiederherstellung aller körperlichen Ressourcen.

Nach einer unkomplizierten Vaginalgeburt kannst Du in der ersten Woche mit dem Regenerationsplan beginnen. Erfahrungsgemäß schaffen es die meisten Mütter erst etwas später, was auch völlig in Ordnung ist. Starte innerhalb der ersten vier Wochen, je früher Du es schaffst, desto besser kann der Plan seine Wirkung entfalten. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt musst Du den Starttermin vielleicht nach hinten verschieben, denn Du wirst in den ersten Wochen sehr erschöpft sein. Der Plan wird Deine Genesung fördern, beginne, sobald Du Dich körperlich und mental bereit fühlst. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

¹ Die folgenden Handlungsempfehlungen gelten für Frauen, die eine Geburt ohne schwerwiegende physische oder psychische Traumata erlebt haben. Dieser Plan ersetzt NICHT den regelmäßigen Kontakt zu Ärzten und Hebammen.

Sicherheitsregeln

Nach einer Geburt muss der Körper sich erholen. Eine Kaiserschnittgeburt ist eine Operation und verlangt im Anschluss besonders viel Ruhe. Überlastet sich eine Frau im Wochenbett physisch oder psychisch, kann dies zu körperlichen Symptomen führen, die schlimmstenfalls gesundheitsgefährdend sind. Signale, die auf Überbelastung hinweisen, sind:

- Der Wochenfluss wird stärker oder ist plötzlich sehr rot.
- Starke, plötzlich auftretende Schmerzen im Bereich der Narben oder im Unterleib.
- Starke, nicht nachlassende Rückenbeschwerden.
- Starke Schmerzen im Beckenring beim Gehen
- Andauernde emotionale Niedergeschlagenheit.

TRITT EINES DIESER SYMPTOME AUF, KONSULTIERE EINEN ARZT!

Voraussetzungen für das Regenerationsprogramm:

- Es geht Dir und Deinem Baby körperlich und mental gut, es gibt keine gesundheitlichen oder psychischen Probleme.
- Du stehst in regelmäßigem Kontakt zu einer Nachsorge-Hebamme.
- Beim Anspannen des Beckenbodens hast Du keine starken Schmerzen im Genital- oder im Narbenbereich. Ein leichtes, gut aushaltbares Schmerzgefühl ist normal.

Allgemeine Empfehlungen

- Organisiere Dir viel Unterstützung von der Familie und von Freunden, damit Du Dich in erster Linie um Dein Baby und um Dich selbst kümmern kannst. Auch wenn Du Dich gut fühlst, belaste Dich nicht, sondern sammle Kraft für die nächsten 18 Jahre Kinderbetreuung und Kindererziehung.
- Bei Schmerzen im Bereich des Damms oder Druckgefühl nach unten, solltest Du wenig stehen, wenig aufrecht sitzen und wenig gehen. Bei gerade aufgerichtetem Rumpf ist die Beckenbodenbelastung am höchsten, da alle inneren Organe der Schwerkraft folgend auf dem Beckenboden lasten.
- Die meisten Frauen haben kein Bedürfnis, sich viel zu betätigen, dies ist der Normalfall und diesem Ruhebedürfnis solltest Du nachgehen. Ausschließliches Liegen ist jedoch nicht zu empfehlen. Herumgehen, Mini-Spaziergänge, Venengymnastik und Basis-Übungen fördern die Regeneration, halte Dich hierbei an den Wochenplan.
- Entspannungsphasen mit bewusster Bauchatmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Folgende Maßnahmen unterstützen Organe wie Muskeln dabei, sich zurückzubilden:
 Lege Dich täglich 5 Minuten mit einem flachen Kissen unterm Bauch bäuchlings hin und atme dabei entspannt-fließend in den Bauch.
 Beim Stillen/Füttern nimmst Du eine bequeme, rückenfreundliche Position ein und atmest entspannt-fließend durch den Brustkorb hindurch bis in den Bauch ein und lässt den Atem durch den Mund entspannt entweichen.
- Ausgewogene, gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Rückbildungsvorgänge und schützen vor Verstopfung.
- Vermeide generell
 - intensive und stoßbelastende Bewegungen (z.B. Rennen, Springen)
 - körperliche Belastung
 - schweres Heben und Tragen (Richtlinie: nie mehr Gewicht tragen, als das Neugeborene wiegt)
 - starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang)
 - Aufrollen aus der Rückenlage nach oben (statt dessen über die Seite aufstehen)
- Bleibe im regelmäßigen Kontakt mit Deiner Hebamme.
- Gehe nach 6 Wochen zur gynäkologischen Nachuntersuchung.

Wochen-Übersicht

Regenerationsplan Woche 1	<ul style="list-style-type: none"> - Ein wenig Herumgehen in der Wohnung oder im Krankenhaus. - Ansonsten wenig Stehen, wenig Gehen, wenig aufrecht sitzen. - 2-3x täglich Venengymnastik*. - Viel Tee/Wasser und gesunde, ballaststoffreiche Ernährung.
Regenerationsplan Woche 2	<ul style="list-style-type: none"> - Herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten. - 2-3x täglich Venengymnastik*. - 1-2x täglich Beckenbodenschulung* durchführen. (Sobald der Beckenboden spürbar und aktivierbar ist, kannst Du mit den Basis-Übungen* beginnen. - Viel Tee/Wasser und gesunde, ballaststoffreiche Ernährung.
Regenerationsplan Woche 3	<ul style="list-style-type: none"> - Spaziergänge an der frischen Luft ums Haus herum, 1-2 x täglich 15 bis 30 Minuten. - Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 10 Minuten spazieren gehen. - 1-2x täglich Venengymnastik*. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. - Viel Tee/Wasser und gesunde, ballaststoffreiche Ernährung.
Regenerationsplan Woche 4	<p>Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Rückbildung schon fortgeschritten sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgedehnte Spaziergänge, 1-2 x täglich 30 bis 60 Minuten. - Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 20 Minuten spazieren gehen. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. - Viel Tee/Wasser und gesunde, ballaststoffreiche Ernährung.
Regenerationsplan Woche 5 & 6	<p>Nun geht es Dir körperlich immer besser, dennoch sollte das Regenerationsprogramm weiter durchgeführt werden, um die wiedererlangte Fitness zu stabilisieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgedehnte Spaziergänge, solange es Dir und dem Baby Freude macht. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. - Viel Tee/Wasser und gesunde, ballaststoffreiche Ernährung. <p>Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können (wenn die Geburt unkompliziert verlief) ab Woche 5 mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Im MamaWORKOUT-Buch gehen wir ausführlich auf die Optionen für Sportlerinnen ein.</p>
Woche 7 Rückbildungsprogramm beginnt	<p>Die Regenerationsphase ist vorbei und Du kannst mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Wer in der Regenerationsphase noch keine Basis-Übungen gemacht hat, sollte sie ab jetzt (parallel zur Rückbildungsgymnastik) regelmäßig zuhause durchführen. Frauen, die weniger sportlich ambitioniert sind oder aufgrund von persönlichen Bedingungen eine längere Ruhephase benötigen, können den Rückbildungsgymnastik-Beginn nach hinten verschieben. Länger als 4 Monate sollte man nicht warten.</p>
	*Siehe Übungen auf den folgenden Seiten.

Beckenbodenschulung - Beckenboden wahrnehmen und aktivieren

Nach einer Geburt braucht man Geduld und Übung, um den Beckenboden wieder spüren zu können! Es ist am einfachsten, den Beckenboden beim Ausatmen anzuspannen, daher spannen wir beim Ausatmen an.



Ausgangsposition:

Für die Beckenbodenschulung setze Dich auf einen Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, das Gewicht ruht auf beiden Sitzhöckern, das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule ist langgezogen, der Schultergürtel bleibt locker. Zunächst solltest Du OHNE Baby, wenn Du geübter bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.

Atme durch die Nase ein, atme durch den Mund aus.

- Stell Dir den Beckenboden wie ein Trampolin im Unterleib vor, das aus drei übereinander angeordneten Schichten besteht. Wir werden diese drei Schichten nacheinander ansprechen und erspüren.
- Wir beginnen mit der untersten Beckenboden-Muskelschicht, sie umschließt die Körperöffnungen Scheide und After wie eine Acht. Verschließe die Körperöffnungen, stell Dir vor, Du schnürst die Harnröhre und das letzte Stück vom Darm zu!
- Ausatmung: Körperöffnungen verschließen, Einatmung: Körperöffnungen locker lassen...
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die unterste Beckenboden-Etage (= Schließ- & Schwellkörpermuskeln) hast. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
- Die mittlere Beckenbodenschicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackele mal auf dem harten Stuhl, dann fühlst Du die Sitzhöcker. Stell Dir vor, Du möchtest die Sitzhöcker zueinander ziehen. Es passiert nicht viel, es ist ein „hauchdünnes“ Spannungsgefühl, mehr nicht.
- Probiere den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aus. Ausatmung: Sitzhöcker zusammenziehen, Einatmung: die Sitzhöcker werden schwer und streben auseinander...
- Diese Schicht ist am schwerste wahrzunehmen, wiederhole es ein paar Mal zum Üben. Wichtig: Gesäß-Muskel locker lassen!
- Die oberste Beckenbodenschicht aktivieren wir durch Streckung und Aufrichtung im Rücken. Lass Dein Steißbein Richtung Stuhl sinken und zieh oppositional den Scheitel Richtung Decke. Stell Dir vor wie die Wirbelsäule sich verlängert und die Organe innerlich angehoben werden. Spürst Du etwas Anspannung im Unterleib?
- Jetzt alle Muskelschichten zusammen:
Ausatmung = Beide Körperöffnungen verschließen (Harnröhre und Enddarm zuschnüren), beide Sitzhöcker Richtung Damm spannen, Rücken strecken und innerlich ein Tampon hochziehen. Spürst du die Spannung und den Halt in der Körpermitte?
Einatmung = Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Sitzhöcker auseinander driften lassen, Körperöffnungen lockern. Spürst Du, wie die Körpermitte weich, schwer und offen nach unten sinkt?
Wiederhole das Anspannen aller Beckenbodenschichten 5 Mal.

VENENGYMNATIK



Venengymnastik in DorsalPosition:

- Leg Dich hin, das linke Bein gewinkelt aufgestellt, das Rechte in der Luft.
- Rechten Fuß strecken und anziehen (ca. 10 Mal).
- Mit den Zehen die Zahlen von eins bis zehn in die Luft malen, die Bewegung kommt aus dem Fußgelenk. Rechtes Knie beugen und so weit, wie es angenehm ist, Richtung Oberkörper ziehen, dann wieder strecken (ca. 10 Mal).
- Alles mit dem linken Bein durchführen.

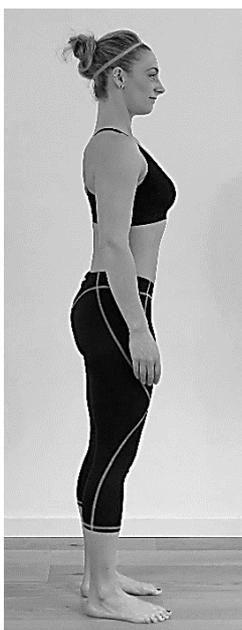


Venengymnastik im StepPosition:

- Schritt-Stellung, das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein, das Knie ist dabei gebeugt und die gesamte Fußsohle steht auf dem Boden.
- Das vordere Knie befindet sich in einer gedachten Linie über der Fußspitze.
- Beide Fußspitzen schauen nach vorne.
- Das hintere Bein sollte möglichst lang ausgestreckt und in einer Linie mit dem Rücken sein.
- Schiebe die Ferse des hinteren Beines Richtung Boden, bis Du in der Wade eine Dehnung spürst. **5 Sekunden in dieser Stellung** verharren, dann die Ferse heben und wieder senken, wieder 15 Sekunden warten, dann wieder die Ferse heben. Insgesamt 5 Mal, dann den Fuß wechseln.

BASIS-ÜBUNGEN

Die Basis-Übungen dienen der Regeneration der Beckenboden- und Bauchmuskeln.
Vor der Durchführung musst Du wissen, wie man den Beckenboden anspannt. Lies das Kapitel „Beckenboden“ und übe mit der Beckenbodenschulung.



Standing + PelvicFloor

Ausgangsposition:

- Spannungsvoller, aufrechter Stand: Füße unter den Hüftgelenken, Fußgewölbe aufspannen als sei eine Murmel darunter, Beckenknochen und Schambein befinden sich in einer Ebene, Wibelsäule aus dem Becken heraus nach oben ziehen, Schultergürtel entspannt nach hinten-unten ausrichten, Brustbein etwas anheben.
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, ohne Po anzuspannen, einen „Tampon nach innen saugen“), dann den Bauchnabel mit dem Ausatem-Laut „fffff...“ nach innen-oben bringen. Vorstellung, den Reisverschluss einer engen High-Waist-Jeans zu schließen.
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach

15 Wiederholungen

BASIS-ÜBUNGEN



DorsalPosition + PelvicFloor

Ausgangsposition:

- bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt, Baby kann auf dem Bauch liegen
- Schultergürtel von den Ohren entfernen, Kiefer entspannen
- Steißbein und Schambein ziehen Richtung Füße, Scheitel zieht in die andere Richtung, Wirbelsäule verlängert sich
- Neutralstellung im Becken finden: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, ohne Po anzuspannen, einen „Tampon nach innen saugen“), dann den Bauchnabel leicht nach innen-oben aktivieren, bis die Bauchdecke flacher erscheint
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt nach
- **15 Wiederholungen**



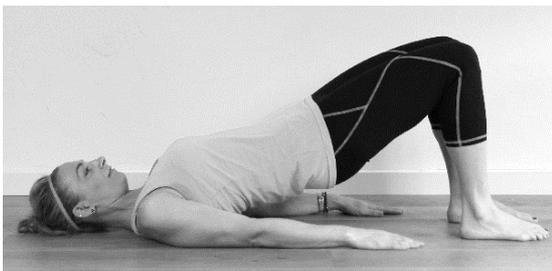
BenchPosition + LowerLegPress

Ausgangsposition:

- stabile Bankstellung, Baby kann auf Boden liegen
- angenehme, mittlere Rückenposition (nicht durchhängend, auch nicht gerundet)
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, ohne Po anzuspannen, „Tampon nach innen saugen“), dann Schienbeine gegen Boden drücken, bis leichte Bauchspannung spürbar wird
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt nach
- **15 Wiederholungen**



ShoulderBridge + FootLifts

Ausgangsposition:

- Schulterbrücke: Knie hüftbreit, zwischen Knien und Schultergürtel eine Linie bilden, Armrückseiten leicht in Boden drücken
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Fuß wenige Zentimeter vom Boden heben, dabei Becken ruhig halten, beide Hüftknochen müssen parallel auf einer Ebene bleiben
- EIN: Fuß absetzen
- **Füße abwechseln, je Fuß 4 Wiederholungen**

MamaWORKOUT

Fitness & Vitalität für Schwangere und Mütter

MamaWORKOUT ist ein Fitness- und Gesundheitskonzept speziell für Schwangerschaft, Rückbildung und die ersten Baby-Jahre. Auf der Website www.mamaworkout.de findest Du

- ✓ das TRAINER-REGISTER mit qualifizierten Kursleiterinnen
- ✓ das RATGEBER-BUCH mit wichtigen theoretischen Hintergründen
- ✓ die DVD-SERIE für das Training zuhause

