Mama WORKOUT

RÜCKBILDUNG

Mit diesem Plan wird Deine Körpermitte nach dem Wochenbett wieder fit!

Den perfekten Online-Rückbildungskurs mit über 40 Videos findest Du bei

www.mamaworkout-online.de

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 DURCHLÄUFT DEIN KÖRPER DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = Woche 1 - 6

In dieser Phase hat die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind allererste Priorität. Die zweite Priorität gilt der mütterlichen Erholung! Im Wochenbett hältst Du Dich am besten an den MamaWORKOUT-Regenerationsplan, um Beckenboden, Bauch und Rücken bei ihrer Genesung zu unterstützen. Diesen bekommen alle Frisch-Mamis bei uns kostenfrei!

2. Rückbildungsphase = ungefähr ab Woche 7

Jetzt beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, um in der Körpermitte wieder stabil zu werden und späteren Beckenboden- oder Bauchmuskel-Beschwerden vorzubeugen. Im Kurs stabilisierst Du zunächst die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln, danach integrierst Du immer mehr Ganzkörperübungen. Das Rückbildungsprogramm – sprich, die Rückbildungsphase – erstreckt sich über mindestens 10 Wochen. Auf unserer Webseite findest Du qualifizierte Kursleiterinnen in Deiner Stadt, aber auch Online-Kurse.

3. Wiedereinstiegsphase = nach der Rückbildungsgymnastik = frühestens nach Woche 17

Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. Du kannst schrittweise wieder in ein Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainings-besonderheiten berücksichtigt werden, die wichtigsten Grundsätze findest Du hier im letzten Kapitel. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahren dauern.

Der vorliegende Plan begleitet Dich durch die Rückbildungsphase. Aber der Plan ersetzt NICHT den Rückbildungskurs, sondern er BEGLEITET ihn.

Handhabe den Rückbildungsplan entspannt und flexibel, denn mit einem Neugeborenen ticken die Uhren anders, strikte Pläne sind schwer umzusetzen. Es ist nicht notwendig, besonders viel oder intensiv zu trainieren, aber die REGELMÄSSIGKEIT ist wichtig. Lieber häufig ein paar Übungen durchführen, als selten ein umfangreiches, intensives Rückbildungs-Workout! Unser Plan hier hilft Dir, dies umzusetzen.

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 Rektusdiastase, 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 den 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 den 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 IM KURS ODER MIT VIDEOS

Ob Du die Rückbildungsgymnastik in einem Kurs vor Ort absolvierst oder zuhause 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 Videos zu arbeiten. Kursleiterinnen in Deiner Stadt und Videos für zuhause findest Du unter www.mamaworkout.de .

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 für zuhause natürlich hilfreich.

Gegenüberstellung von Kurs- und Video-Training	
Vorteile Rückbildungskurs:	**Vorteile Rückbildungstraining mit Video:**
- Motivation in der Gruppe und mit Kursleiterin ist höher - Fragen können gestellt werden - Übungsausführung wird korrigiert - abwechslungsreicheres Übungsangebot - Kennenlernen anderer Mütter	- 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 häufig ein bißchen!**

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

Mama WORKOUT Rückbildung

	SICHERHEIT !!!

Der Alltag mit einem Neugeborenen kann sehr anstrengend sein. Überlastet sich die Mutter physisch oder psychisch, kann dies zu körperlichen Symptomen führen, die schlimmstenfalls gesundheitsgefährdend sind. Signale, die auf Überbelastung hinweisen, sind:

- Starke, nicht nachlassende Schmerzen im Bereich Nacken, Wirbelsäule, Becken, Unterleib.
- Starkes Druckgefühl im Unterleib nach unten oder intensives „Störgefühl“ im Unterleib/Schambereich.
- Starkes, nicht nachlassendes mentales Unwohlsein, depressive Stimmung.
- Schlafstörungen, Migräne.

TRITT EINES DIESER SYMPTOME AUF, KONSULTIERE EINEN ARZT!

Voraussetzungen für den Rückbildungsplan:

- Mutter und Kind geht es körperlich wie mental gut.
- Du warst bei der gynäkologischen Nachuntersuchung (nach ca. 6 Wochen).

Allgemeine Empfehlungen

- Achte bei der Wahl des Rückbildungskurses auf die Qualität. Verständlicherweise suchen die meisten Frauen einen Kurs aus, der zeitlich ins Familienleben passt, doch wichtiger ist die Kurs-Qualität! Ist das Training ineffizient, können die Ziele nicht erreicht werden. Die Kursleiterin sollte eine Grundlagen-ausbildung im Bereich Gesundheit, Geburtshilfe, Physiotherapie oder Sport haben und sich zusätzlich für Rückbildungsgymnastik qualifiziert haben. (Auf unserer Webseite findest Du eine Kursleiter-Liste.)
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Anstrengung! Quäle Dich nicht, baue den Körper behutsam auf! Ist eine Übung zu anstrengend oder hast Du einen schlechten Tag? Dann mache etwas Leichteres. Wichtig ist allerdings, am Ball zu bleiben und mehrmals pro Woche Übungen für die Körpermitte durchzuführen.
- Regelmäßig die Körpermitte-Muskeln zu trainieren ist wichtig, aber es muss nicht jedes Mal ein Workout sein. Mach in Alltagskleidung auf dem Sofa 2 bis 3 Rückbildungsübungen oder 10 Mal Beckenboden-Anspannen unter der Dusche – jede kleine Übung zählt! Auch die Basis-Übungen aus dem „Regenerationsplan fürs Wochenbett“ sind für zwischendurch geeignet.
- Verabrede Dich mit anderen Müttern, legt Euch auf den Spielteppich oder geht spazieren und streut ein paar Rückbildungsübungen ein, zu zweit macht es mehr Spaß.
- Wir Frauen neigen dazu, immer das in unseren gedanklichen Vordergrund zu stellen, was wir NICHT geschafft haben, statt uns für das zu loben, was wir geschafft haben. Großer Fehler, ändere das! Ärgere Dich nicht, wenn Du Deinen Rückbildungskurs mal wieder nicht besuchen konntest. Mache stattdessen ein paar Übungen zu Hause und lobe Dich bitte für jede durchgeführte Übung.
- Achte auf Rücken- und Beckenboden-gerechtes Alltagsverhalten!
- Gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Rückbildungsplan.
- Vermeide in der Rückbildungsphase nach wie vor
  - intensive Belastungen (z.B. schwer Heben/Tragen) und stoßbelastendes Bewegen (Rennen, Hüpfen)
  - Aufrollen aus der Rückenlage nach oben (stattdessen über die Seite aufstehen)

Mama WORKOUT Rückbildung

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 erholt genug fühlst. Führe das Wochenprogramm ab dem Startzeitpunkt 10 Wochen lang durch.

Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können schon 4 Wochen nach der Geburt mit dem Rückbildungsplan 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 in den Alltag einstreuen (z.B. unter der Dusche, am Herd, auf dem Spiel-Teppich)

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 sehr kurze Trainingssequenzen mit 1 bis 3 Übungen sein. 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.
  - ➔ Entwickle Gewohnheiten, beispielsweise immer beim Kaffee-Aufsetzen die Körperhaltung aufbauen und 10 Mal den Beckenboden anspannen.

Rückbildungsplan **Woche 1** **Woche 2** **Woche 1 & 2 geschafft?!** **Hier abhaken:** ⬡	- **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.

Mama WORKOUT Rückbildung

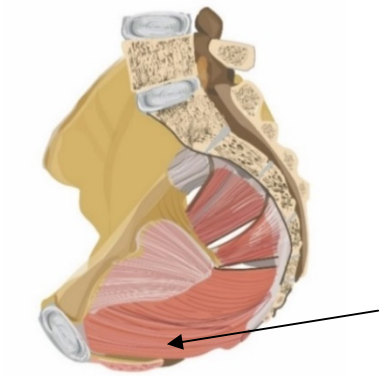
Rückbildungsplan Woche 3 Woche 4 Woche 3 & 4 geschafft?! Hier abhaken:	- **1 vollständiges Rückbildungs-Workout pro Woche (wenn Du genug Zeit hast, gerne 2 Workouts).** - **Zusätzlich 3 Mini-Trainingssequenzen in den Alltag einfügen = 5 bis 15 Minuten Rückbildungs- oder Basis-Übungen.** - **Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft.**
	Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen: - 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche. - Zusätzlich täglich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen. - Aerobes Low-Impact-Training ohne Beckenboden-Belastung und ohne Rektusdiastasen-Belastung, kein Krafttraining, keine vertikalen Stoßbelastungen wie bspw. beim Laufen oder Springen. Erlaubt ist z.B. Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, Ellipsentrainer.
Rückbildungsplan Woche 5 Woche 6 Woche 5 & 6 geschafft?! Hier abhaken:	- **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.** - **Moderates Ausdauertraining ohne vertikale Stoßbelastungen (ohne Laufen oder Springen, z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer).**
	Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen: - 2 vollständige Rückbildungs-Workouts pro Woche. - Zusätzlich 15 Minuten Rückbildungs-Übungen in den Alltag einfügen. - Aerobes Low-Impact-Training ohne Beckenboden-Belastung und ohne Rektusdiastasen-Belastung, kein Krafttraining, keine vertikalen Stoßbelastungen wie bspw. beim Laufen oder Springen. Erlaubt ist z.B. Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, Ellipsentrainer.)
Rückbildungsplan Woche 7 Woche 8 Woche 7 & 8 geschafft?! Hier abhaken:	- **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.** - **Moderates Ausdauertraining ohne vertikale Stoßbelastungen (ohne Laufen oder Springen, z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer).**
	Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen: - Wiedereinstiegsphase beginnt = Vorsichtiger Wiedereinstieg ins sportliche Training*. - Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen!* - Weiterhin regelmäßig Rückbildungs-Übungen in die Trainingsroutine integrieren!
Rückbildungsplan Woche 9 Woche 10 Woche 9 & 10 geschafft?! Hier abhaken:	- **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.** - **Moderates Ausdauertraining ohne vertikale Stoßbelastungen (ohne Laufen oder Springen, z.B. Radfahren, Fast-Walking, Schwimmen, Crosstrainer/Ellipsentrainer).**
	Für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen: - Weiterhin die Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen und Rückbildungsübungen in die Trainingsroutine einbauen. - Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Ergebnis Trainingsbelastung langsam und vorsichtig steigern.* - Manche Sportlerinnen belasten die Körpermitte zu früh und bemerken dies nicht, daraus können leider schwerwiegende Langzeitschäden entstehen.*

* Genaueres hierzu findest Du im letzten Kapitel „Wiedereinstieg nach der Rückbildung“.

5. ÜBUNGEN FÜR DEN WOCHENPLAN

Für Deine Mini-Trainingssequenzen stellen wir ein paar Rückbildungsübungen vor. Falls Du noch nicht geübt hast, den Beckenboden oder das Muskelkorsett anzuspannen, dann übe zunächst mit der „Beckenboden-schulung“ und der „Muskelkorsettschulung“, um die Rückbildungsübungen korrekt auszuführen

BECKENBODENSCHULUNG – Vorbereitung auf die Rückbildungsübungen



Beckenboden-Muskulatur

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 unterhalb Deiner Organe vor, dort ist er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt. Wir üben zunächst, die drei Muskel-Schichten nacheinander zu erspüren, später alle drei gleichzeitig.
- Beginne mit den Schließmuskeln. Diese unterste Beckenbodenschicht umschließt die Körperöffnungen Scheide und After wie eine Acht. Innen setzen sich die Schließmuskeln fort, indem sie die Vagina, die Harnröhre und den Enddarm umschließen. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
- AUS: Verschließe die Harnröhre (wie „beim Pipi zurückhalten“) und die Vagina (wie „beim Geschlechtsverkehr eng machen“), gleichzeitig verschließe den After (wie „beim Pups zurückhalten“). Nicht die Po-Backen zusammenkneifen!
- EIN: Körperöffnungen wieder locker lassen.
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die Schließmuskeln hast.
- Die mittlere Beckenbodenschicht verbindet die Sitzhöcker. Spüre beide Sitzhöcker hart auf dem Stuhl, stell Dir vor, dass sich beide wie Magnete anziehen. Es passiert nicht viel, es ist ein „hauchdünnes“ Spannungsgefühl, mehr nicht.
- AUS: Sitzhöcker zusammenziehen, spüre ganz leichte Aktivität im Unterleib. ACHTUNG, nicht das Gesäß anspannen!
- EIN: Sitzhöcker streben auseinander, die Spannung verschwindet.
- Diese Schicht ist am schwersten wahrzunehmen, es ist nicht schlimm, falls es nicht klappt. Diese Muskelschicht ist für einen guten Kraftaufbau der gesamten Beckenboden-Muskulatur nicht so wichtig.
- Die oberste Beckenbodenschicht aktivierst Du durch Streckung des Rückens und Heben der Organe.
- AUS: Spanne das Steißbein Richtung Schambein und versuche, dabei eine Aufwärtsbewegung Richtung Nabel zu erreichen. Stell Dir vor, mit dem Beckenboden die Organe anzuheben. Es fühlt sich an, als würde man einen Tampon nach innen saugen. Gleichzeitig die Wirbelsäule strecken. Spüre die Anspannung im Unterleib!
- EIN: Organe LANGSAM sinken lassen, der Beckenboden sinkt langsam Richtung Stuhl.
- Wichtig ist, alle Muskelschichten zusammen anspannen zu können:
  AUS: Alle Körperöffnung verschließen (After und Enddarm, Vagina, Harnröhre zuschnüren), Steißbein Richtung Schambein spannen und dann alles nach innen-oben heben. Stell Dir vor, dass sich der Beckenboden schließt wie eine große Seerose und dann hebst Du diese in den Körper. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib.
  EIN: Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Atem bis in den Unterbauch fließen lassen, die Beckenbodenmuskeln geben LANGSAM ein wenig nach, halten aber etwas Grundspannung!
  Wiederhole das An- und Entspannen aller Beckenbodenschichten 5 Mal.

Mama WORKOUT Rückbildung

MUSKELKORSETTSCHULUNG – Vorbereitung auf die Rückbildungsübungen

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, Schambein und Steißbein Richtung Damm-Mittelpunkt und innerlich nach oben heben. Nicht den Po zusammenkneifen!
- Atme durch die Nase EIN, durch den Mund AUS. Merkst Du, dass beim Ausatmen und Beckenboden-anspannen automatisch die Bauchdecke flacher wird? Um das Muskelkorsett anzuspannen, verstärken wir diesen Mechanismus. Atme mal verstärkt durch den halb geschlossenen Mund aus „pfffffft“ und bleibe dabei gerade stehen. Spürst Du leichte Anspannung in Bauch und Taille? Das ist Dein Muskelkorsett. Es fühlt sich an, als würdest Du eine enge, hoch-geschnittene Jeans von unten nach oben per Reisverschluss zu machen.
- Atme weiter, Nase EIN, Mund AUS, übe noch ein bisschen….
- AUS: Erst alle Beckenbodenschichten schließen und heben, unmittelbar folgend das Muskelkorsett aktivieren: Nabel nach innen oben spannen, mach den Unterbauch flach und fest, nähere die beiden unteren Rippenbögen aneinander an, strecke die Wirbelsäule, werde größer.
- EIN: Atme bis in den Unterbauch, aber versuche, in Beckenboden und Muskelkorsett etwas Grundspannung aufrecht zu erhalten. Der Rumpf bleibt dabei ganz aufrecht.
- AUS: Wieder Beckenboden und Muskelkorsett: Spanne den Beckenboden nach innen-oben, dann „ziehe den Reißverschluss einer zu engen hoch-geschnittenen Jeans 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 das Ganze 10 Atemzüge lang: Immer beim AUSatmen spannst Du Beckenboden und Muskelkorsett an, beim EINatmen hältst Du ein wenig Grundspannung.

Mama WORKOUT Rückbildung

#

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: Beckenboden anspannen, gleichzeitig linke Ferse verstärkt in den Boden drücken, dabei darf der Körper sich NICHT bewegen.
- EIN: Fersendruck und Beckenbodenspannung verringern.

10-15 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.

10-15 Wiederholungen

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 kippeln, Bauch flach halten. (Wenn der Bauch dick wird oder die Stabilität nachlässt, Beine weniger heben.)
- EIN: Hand-Druck verringern, Ganzkörperspannung lässt etwas nach, Beine zurück in die Ausgangsposition.

10-15 Wiederholungen je Seite

Mama WORKOUT Rückbildung

ÜBUNGSBEISPIELE Level 1

Sitting + HipBoneLift

Ausgangsposition:
- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, 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.

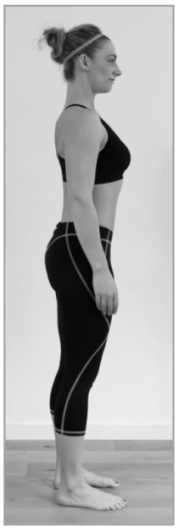
8-10 Wiederholungen je Seite

DorsalPosition + Cycling

Ausgangsposition:
- Bankstellung auf Unterarmen abgestützt, Rücken gerade.
- Ellbogen unter Schultern, Knie unter Hüfte.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:
- EIN: Atem fließt entspannt ein
- AUS durch die leicht geöffneten Lippen (Lippen bremsen den Atem etwas): Beckenboden nach innen spannen, gleichzeitig Unterschenkel (oder Fußspitzen) und Unterarme in den Boden drücken, bis Rumpfspannung entsteht, Bauchnabel intensiv nach innen spannen (Körper NICHT bewegen, nur Spannung aufbauen!).

15 Wiederholungen



InsideLift

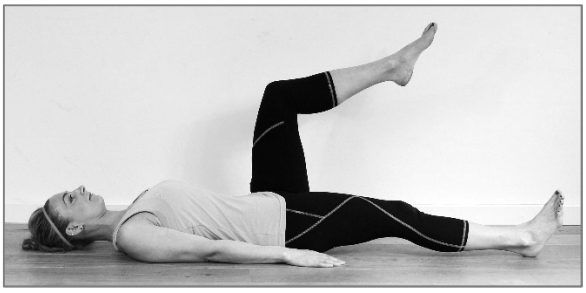
8-15 Mal, fällt das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.

Ausgangsposition:
- Füße stehen unter den Hüftgelenken, belaste gleichmäßig Fersen, Fußballen, Fußaußenkanten, hebe das Fußgewölbe durch sanfte Fußspannung.
- Wirbelsäule strecken, Brustbein heben, Schultergürtel rückwärts-abwärts sinken lassen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:
- EIN: Atem fließt in den Unterbauch, ohne dass dieser „nach vorne rausfällt“.
- AUS:
  - Spanne zuerst den Beckenboden nach innen oben, wie ein innerer Aufzug fährt der Beckenboden nach oben.
  - Dann folgt der Unterbauch dem Beckenboden, der Bauch strafft sich vom Schambein beginnend nach oben, es fühlt sich an, als würdest Du eine zu enge Strumpfhose langsam von unten nach oben über den Bauch hochziehen.
  - EIN: Bleibe aufrecht, langsam-kontrolliert die Körpermitte-Spannung verringern, der innere Aufzug fährt langsam runter und der Unterbauch gibt etwas nach, die Körpermitte-Muskeln plumpsen NICHT unkontrolliert in die Entspannung.

Mama WORKOUT Rückbildung

ÜBUNGSBEISPIELE Level 1



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.

8-10 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.
- Vorstellung, dass man größer erscheinen möchte, automatisch entsteht Spannung in der Körpermitte.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann die Wirbelsäule aus dem Becken heraus in die Höhe strecken, Organe heben, Nacken entspannen.
- Leichter wird es für den Rücken, wenn man etwas erhöht sitzt, z.B. auf einem dicken Kissen oder Hocker.
- 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

Mama WORKOUT Rückbildung

ÜBUNGSBEISPIELE Level 2

DorsalPosition + Cycling

4-8 Atemzüge lang. Wenn die Körpermitte nicht mehr flach, fest und ruhig gehalten werden kann, dann aufhören!

Ausgangsposition:
- Rückenlage, beide Knie über dem Bauchnabel in der Luft.
- Beckenboden zusammen mit Unterbauch aktivieren, Schambein etwas zum Nabel ziehen, so dass die Lenden-wirbelsäule den Boden berührt.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:
- AUS: Beckenboden intensiv nach innen spannen, dabei mit den Beinen langsame Radfahrbewegung machen und dabei die Körpermitte ruhig und flach halten (evtl. mit Hand am Unterbauch kontrollieren).
- EIN: Atmung in den Brustkorb, Beine ruhig halten und versuchen, Körpermitte-Spannung aufrecht zu erhalten.

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 + FastTwitchWorkout

Ausgangsposition:
- Gesäß über den Knien, Rücken und Arme lang und in einer Linie, leichtes Dehngefühl im Rücken, Stirn evtl. ablegen.

Technik:
- Beckenboden so schnell und so kräftig wie möglich anspannen und entspannen.

5-8 Wiederholungen, Pause, nochmal 5-8 Wiederholungen, Pause, nochmal 5-8 Wiederholungen.

Mama WORKOUT Rückbildung

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!

Sitting + FastTwitchWorkout

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.
- Beckenboden in leichte Grundspannung bringen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:
- AUS: Kräftig und laut 3 Mal „k“ sagen, dabei zucken Fingerspitzen nach oben und der Damm zuckt innerlich hoch.
- EIN: Anspannung löst sich etwas, aber nicht ganz.

5-8 Wiederholungen

6. WIEDEREINSTIEGSPHASE 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 und eventuelle Verletzungen.**
- **Stillen oder Nicht-Stillen.**
- **Durchführung des Regenerationsplans.**
- **Durchführung des Rückbildungsplans.**

Die meisten gesundheitlichen Probleme in den ersten Babyjahren beruhen auf Instabilitäten in der Körpermitte, d.h. auf Instabilitäten im Becken, in der Wirbelsäule, dem Beckenboden, den Korsett-Muskeln. Weitere Ursachen sind körperliche wie psychische Erschöpfung. Diese resultieren aus Schlafmangel, allgemeiner Überlastung, ungewohnten Alltagsanforderungen, Mineralstoffmangel, familiären Umstellungen.

Geh den Sport in der Wiedereinstiegsphase schrittweise und vorsichtig an und berücksichtige die hier beschriebenen Grundsätze! Ein hartes Training kann in der Wiedereinstiegsphase zu verschiedensten Beschwerden führen. Frauen, die sich jetzt überanstrengen, riskieren Beckenbodenbeschwerden wie z.B. Inkontinenz oder Organ-Senkung, typisch sind auch Bauchwandschäden wie z.B. eine manifeste Rektusdiastase oder Rückenschmerzen.

Wenn Du unsicher bist oder bei Dir Probleme auftauchen, melde Dich bitte bei einer qualifizierten Kursleiterin oder Physiotherapeutin, um Dich beraten zu lassen. Unter www.mamaworkout.de findest Du eine Liste nach Postleitzahlen sortiert.

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

Folgende Anzeichen signalisieren, dass die Körpermitte zu sehr beansprucht werden:

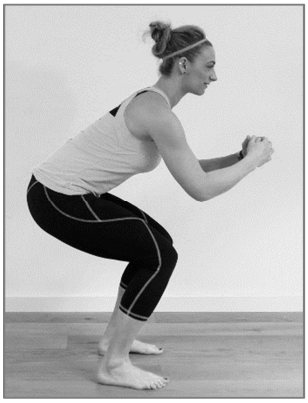
- Druckgefühl nach unten (im Unterleib)
- Schmerz, Zug, Druck oder „ein komisches Gefühl“ im Bereich des Schambeins, im Bereich des Kreuzbeins, im Bereich der Sitzhöcker
- Störgefühl im Unterleib (manche Frauen beschreiben es so: „es fühlt sich an, als ob der Tampon nicht richtig sitzt“)
- Kontinenz-Probleme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

Mama WORKOUT Rückbildung

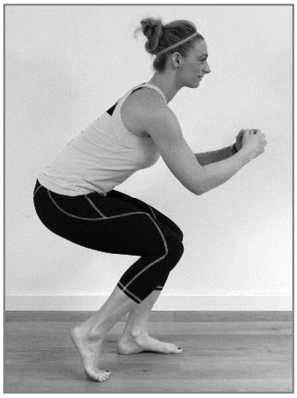
Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase
PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

Junge Mütter sind von speziellen körperlichen Begebenheiten betroffen, sie haben Schwachstellen, die nicht übermäßig belastet, sondern 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.



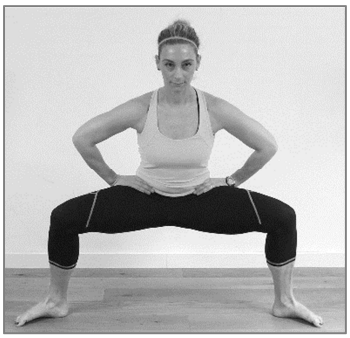
Squat Level 1



Squat Level 2 (Belastung auf einem Bein)

☹ Tiefes Herabsenken des Gesäßes 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

Mama WORKOUT Rückbildung

Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase
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

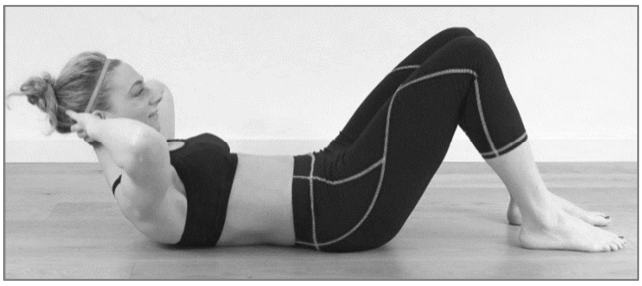
- den Beckenboden nach unten schieben
- den queren Bauchmuskel herausdrücken (es entsteht ein dicker Bauch)
- den geraden Bauchmuskel auseinander schieben (Risiko für Rektusdiastase)

Lange nach der Rückbildungsphase ist der Beckenboden noch zu schwach und der Spalt zwischen den zwei geraden Bauchmuskelsträngen noch zu instabil, um wieder mit Aufroll-Übungen zu beginnen. Führe erst den Körpermitte-Test durch (nächste Seite), bevor Du Aufroll-Übungen machst.

ACHTUNG! Viele Frauen machen Aufroll-Übungen mit falscher Technik und erzeugen dadurch Druck bzw. Fehlbelastung auf Beckenboden- und Bauchmuskeln! Beachte die Voraussetzungen und die Technik-Hinweise, falls Du Aufroll-Übungen machen willst.

Voraussetzung für Aufroll-Übungen:

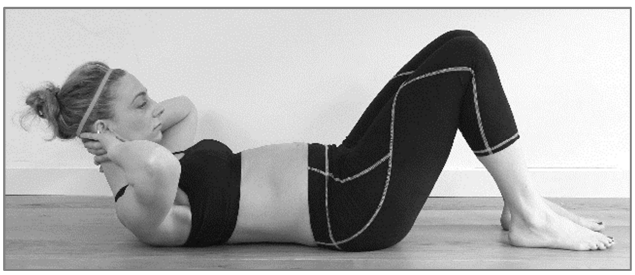
- Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen muss wieder Normalmaß haben (beim Rektusdiastasen-Test: 1 bis 2 Finger breit) und stabil sein.
- Beckenboden muss wieder fit sein.
- Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, bitte keine Aufroll-Übungen machen!



- 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.

Mama WORKOUT Rückbildung

TEST FÜR DIE KÖRPERMITTE

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

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, ist die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder recht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen. Mütter müssen umsichtig trainieren und auf Alarm-Signale achten: Schmerz/Druck/Zug/komisches Gefühl im Bereich des Beckens oder des Rückens.

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, Inlinescating, 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? Bitte darum, dass man Deinen Beckenboden in einer aufrechten Oberkörper-Position untersucht, eine Organ- oder Beckenbodensenkung kann in Rückenlage schlechter festgestellt werden.
- Du hast aufgehört zu stillen?
- Die Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln ist beim Test (siehe unten) weniger als zwei Finger breit und wird beim Anspannen der Körpermitte fest?
- Du hast mindestens 10 Wochen lang regelmäßig Rückbildungsgymnastik durchgeführt?
- Du machst auch weiterhin mindestens 2x wöchentlich einige Übungen für Beckenboden u. Muskelkorsett?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Steißbein, Schambeinfuge/Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk,) oder im Bereich des Rückens?
- Du hast keinerlei Druckgefühl nach unten im Unterleib?
- Du hast die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in jeder Lebenssituation?
- 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… Schaffst Du es, 10 Mal anzuspannen 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?

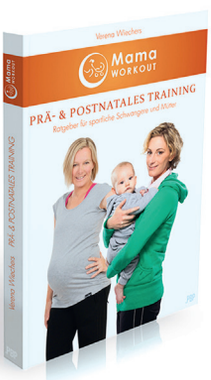
So testest Du die Rektusdiastase:

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

Hinweis für ambitionierte, leistungsorientierte Sportlerinnen: 50% der Frauen, die geboren haben, haben eine Schwächung des Beckenbodens bzw. der bindegewebigen Strukturen (z.B. Scheidenwände, Gebärmutter-Bänder) im Becken. Oft sind keinerlei Symptome spürbar. Bei hoher sportlicher Belastung kann es bei diesen Frauen zu plötzlichen oder schleichenden Organ-Senkungen kommen. Leistungssportlerinnen sollten sich vaginal von einer Beckenboden-Therapeutin untersuchen und ihren Beckenboden auf „Belastungstauglichkeit“ prüfen lassen.

MamaWORKOUT
Fitness & Gesundheit für Schwangere & Mütter

RATGEBER-BUCH
Prä- & Postnatales Training



KURSE & SPEZIALISTEN
in Deiner Stadt!

VIDEO-Programme für zuhause – auf DVD oder als Online-Kurs

Du kannst MamaWORKOUT überall nutzen.
Auf unserer Webseite findest Du Kurse & Spezialisten in Deiner Stadt, aber auch ein Buch und Video-Programme für zuhause.

Alles zu finden unter **www.mamaworkout.de**