



**Regeneration für
Deine Körpermitte**

DEIN PLAN fürs Wochenbett

1. POSTNATALES TRAINING – FIT WERDEN NACH DER GEBURT

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. Wer sich konsequent ans MamaWORKOUT-Konzept hält, wird sich wieder fit und wohl fühlen! Wir sorgen zunächst für optimale Regeneration, dann stabilisieren wir die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

NACH DER GEBURT DURCHLÄUFT DEIN KÖRPER DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Wochenbett = Woche 1 - 6

In dieser Phase hat die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind allererste Priorität. Die zweite Priorität gilt der mütterlichen Erholung! Der Körper produziert im Wochenbett Hormone für die körperliche Regeneration, Muskeln und Organe ziehen sich zusammen und wandern an ihren ursprünglichen Platz. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. Der vorliegende Regenerationsplan erklärt, was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Wer sich an den Plan hält, geht gestärkt aus dem Wochenbett hervor und ist bestens vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.

2. Rückbildungsphase = Woche 7 - 17

Jetzt beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, zunächst stabilisierst Du die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken), 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.

2. WAS BRINGT DIR DIESER REGENERATIONSPLAN?

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht „der Alte“, der Bauch ist noch sehr groß, die Körpermitte fühlt sich instabil an, die Brüste schmerzen, dazu kommen Erschöpfung und gegebenenfalls Beschwerden im Genitalbereich. Der Körper ist aus dem Lot, denn er hat für Dein Baby große Veränderungen auf sich genommen und zum Abschluss hat er sich bei der Geburt oder dem Kaiserschnitt verausgabt. Um seine Stabilität und seine alte Form wieder herzustellen, braucht der Körper Zeit und die richtigen Regenerationsmaßnahmen. Wenn Du im Wochenbett etwas für Dich tust, hast Du die optimalen Bedingungen, denn die Hormone sind genau jetzt darauf ausgerichtet, den ursprünglichen Körper-Zustand wieder herzustellen. Dieser Plan unterstützt den Körper bei der Heilung von Überdehnungen und Verletzungen, er hilft den Muskeln und Organen, wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückzukehren und richtig zu arbeiten, er stabilisiert und festigt die Körpermitte. Wenn Du wieder richtig fit werden möchtest, dann nutze das Wochenbett für Deine Regeneration! Kümmere Dich um Dein Baby und kümmere Dich um Dich! Nimm Dir Zeit für diesen Plan, leg Dir die Wochenübersicht und die Übungen neben das Bett oder Sofa zur Erinnerung. Frauen, die unseren Plan verfolgen, fühlen sich nach dem Wochenbett deutlich fitter und wohler als andere.

3. WIE LÄUFT DER REGENERATIONSPLAN AB?

Starte möglichst zeitig nach der Geburt (nach Spontan- sowie nach Kaiserschnittgeburt). Je früher Du beginnst, desto besser kann der Plan seine Wirkung entfalten. ABER BITTE KEIN STRESS! Mit einem Neugeborenen kannst Du strikte Pläne und Vorsätze nicht umzusetzen. Füge die Tipps und Übungen unkompliziert und stressfrei in Deinen Wochenbett-Alltag ein!

Nach einer unkomplizierten Vaginalgeburt kannst Du direkt in der ersten Woche beginnen. Die meisten Mütter schaffen es erst etwas später, was völlig in Ordnung ist. Starte innerhalb der ersten drei Wochen, je früher, desto besser für Deine Regeneration. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt musst Du den Starttermin etwas nach hinten verschieben, denn Du wirst zunächst sehr erschöpft sein. Führe im Krankenhaus die Übungen „Venengymnastik“ und „Atem-Entspannung“ durch! Zuhause wird der Plan Deine Genesung fördern, beginne, sobald Du Dich körperlich und mental bereit fühlst. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

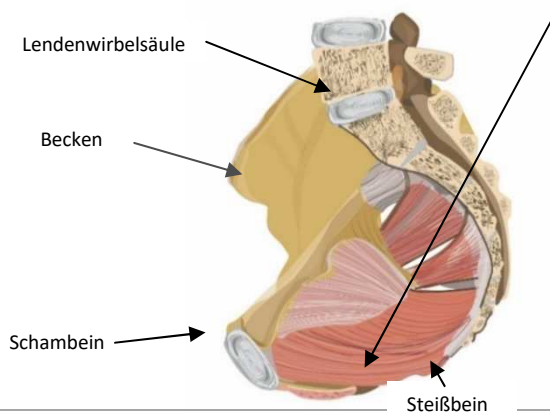
Wie ist der Ablauf?

1. Lies zuerst das Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“. Dieses Wissen brauchst Du, um den Plan zu verstehen, im Wochenbett-Alltag alles richtig zu machen und die Übungen aus der Wochenübersicht durchführen zu können.
2. Danach geht's weiter mit dem Kapitel „Dein Regenerationsplan“. Hier findest Du Handlungsempfehlungen für Deinen Alltag und eine Wochenübersicht mit dem sehr sanften Bewegungsprogramm.

4. DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

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.

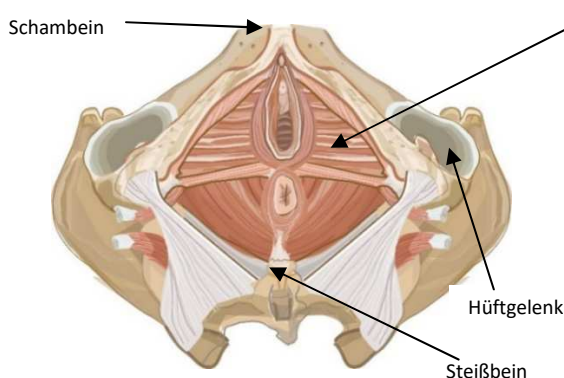
BECKENBODEN



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:

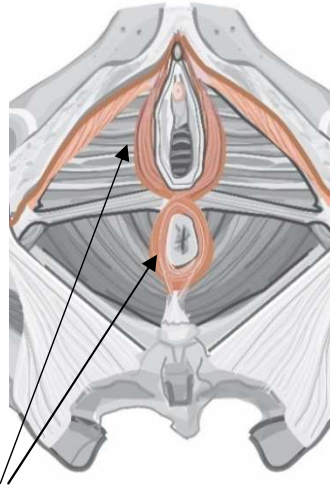
- Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, schließt den Rumpf nach unten ab.

Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

- **Trage- und Hebefunktion:** Trägt und hebt die Organe. Gute Beckenboden-Grundspannung sichert die richtige Organ-Positionierung und ihr Absinken. Dies ist wichtig für gute Organ-Funktionalität.
- **Stabilisierungsfunktion:** Stabilisiert die Körpermitte. Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse ruhig halten und stabilisieren muss, wird der Beckenboden (zusammen mit anderen Muskeln) aktiv.
- **Haltungsfunktion:** Gibt dem gesamten Rumpf Halt von unten. Eine stabiler „Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.
- **Sexuelle Funktion:** Pulsiert beim Geschlechtsverkehr 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. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen stabilisiert er die Körpermitte von unten und verhindert Urin- sowie Stuhl-Abgang.
- **Bewegungsfunktion:** Unterstützt Beckenbewegungen.

Der Beckenboden besteht aus „drei Schichten“ oder „drei Etagen“, am Ende arbeiten aber alle zusammen.

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

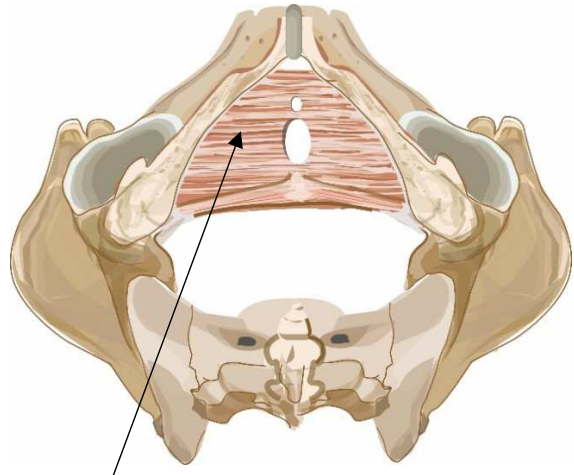


1. Untere „Etage“:

Schließ- & Schwellkörpermuskeln. Die Schließmuskeln schließen außen die Körperöffnungen, nach innen umschließen sie Harnröhre und Enddarm.

So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Verschließen der vorderen und hinteren Körperöffnung: Schließe vorne den Scheidenausgang, schnüre Harnröhre und Vagina nach innen-oben zu. Dann schließe den Anus und schnüre den Enddarm zu. Übe abwechselnd zu schließen, aber auch beide gleichzeitig.

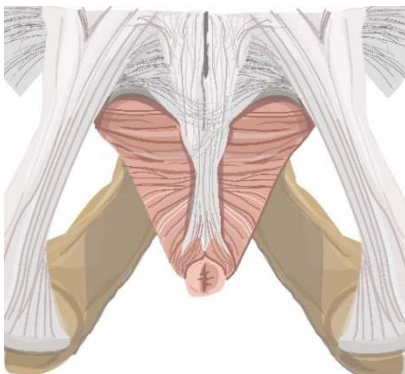


2. Mittlere „Etage“:

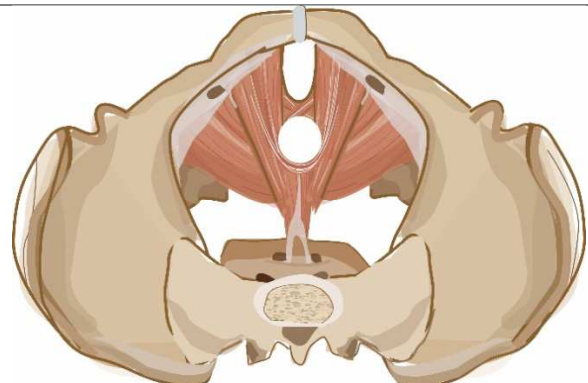
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

Spanne die Sitzhöcker Richtung Damm-Mittelpunkt. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Der Gesäß-Muskel bleibt locker! Spannt sich der Po zuviel an, dann übe mit eingedrehten Oberschenkeln (X-Beine machen).



Obere „Etage“ von der Seite betrachtet
(Trichterform)



Obere „Etage“ von oben betrachtet
(2 Durchtrittslöcher für Harnröhre, Vagina und Darm)

3. Obere „Etage“:

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

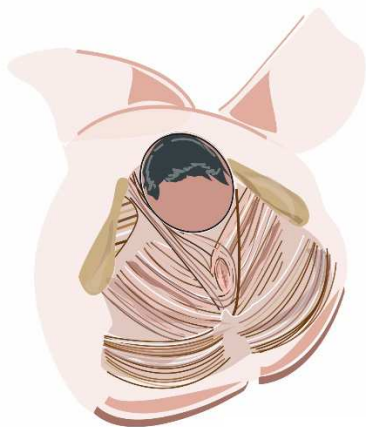
So aktivierst Du die obere Muskelschicht:

Spanne die Wirbelsäule auf, werde groß! Spanne Schambein und Steißbein Richtung Damm-Mittelpunkt, hebe dann den Mittelpunkt nach oben. Es fühlt sich an, als wolltest Du ein Tampon hoch-saugen. Du spürst, wie sich die Organe heben.

So spannst Du alle „Etagen“ zusammen an, am besten mit der Ausatmung:

Atme durch die wenig geöffneten Lippen mit „pfff...“ aus, verschließe vordere und hintere Körperöffnung, spanne beide Sitzhöcker sowie Schambein und Steißbein Richtung Damm-Mittelpunkt, hebe alles nach oben.

Der Beckenboden nach der Geburt



Schon die Schwangerschaft ist eine Belastung für die Beckenbodenmuskulatur. Bei der vaginalen Geburt entsteht dann noch eine extreme Dehnung, oft kommen Verletzungen im Genitalbereich hinzu. Beim Kaiserschnitt wird die mit dem Beckenboden zusammenarbeitende Bauchmuskulatur durchtrennt. Deshalb kann der Beckenboden seine Aufgaben nach der Entbindung wenig bis gar nicht erfüllen. Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. (Beckenbodenprobleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihre Wirkung zeigen.)

Die Hormonlage ist im Wochenbett auf „Regeneration“ eingestellt. Mit diesem Plan unterstützen wir den Körper optimal. Danach steht dann Rückbildungsgymnastik an.



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.



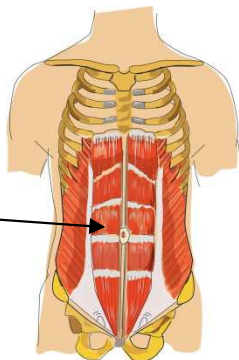
Was Du nach der Geburt für Deinen Beckenboden tun kannst:

- Hebe und trage nur so viel Gewicht wie Dein Baby wiegt. Suche Dir praktische Lösungen im Alltag und bitte andere ruhig um Hilfe. Beispiel: Lass die Autoschale im Auto und trage nur Dein Baby ins Haus.
- 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.

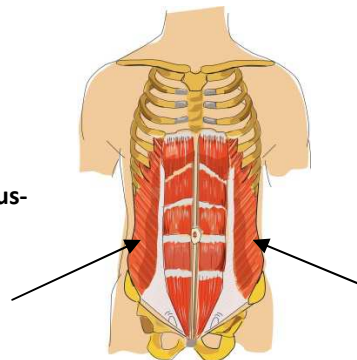
So funktioniert Dein MUSKELKORSETT

Das Muskelkorsett besteht aus allen Bauchmuskeln und dem Rückenstrecker-Muskel, es hat wichtige Aufgaben: Es bewegt den Rumpf und gleichzeitig stabilisiert es ihn, es richtet die Haltung auf und es macht die Bauchpresse (wichtig z.B. für Toilettengang, Ausatmung, Geburt).

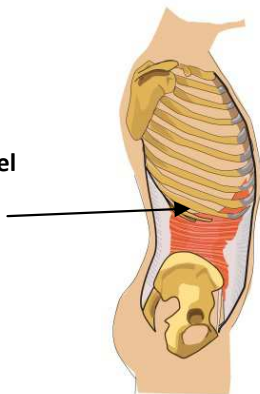
**Gerade
Bauchmuskulatur**



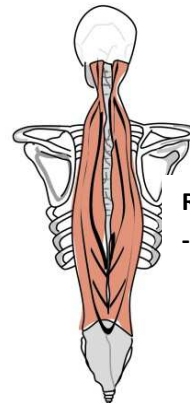
**Schräge
Bauchmus-
kulatur**



**Querer
Bauchmuskel**



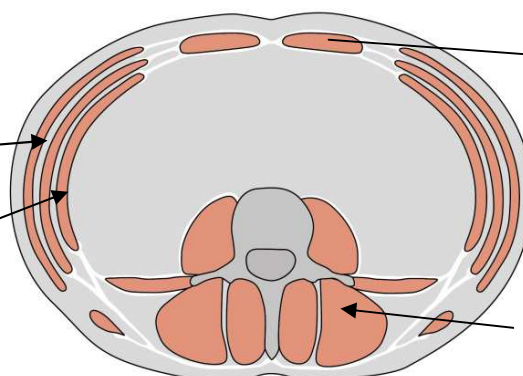
**Rückenstrecker-
Muskel**



Querschnitt durch das Muskelkorsett: Wie ein „Korsett“ umgeben die Bauch- und Rückenmuskeln die Körpermitte, stabilisieren sie und „schnüren sie zusammen“.

**Schräge
Bauchmuskulatur**

**Querer
Bauchmuskel**



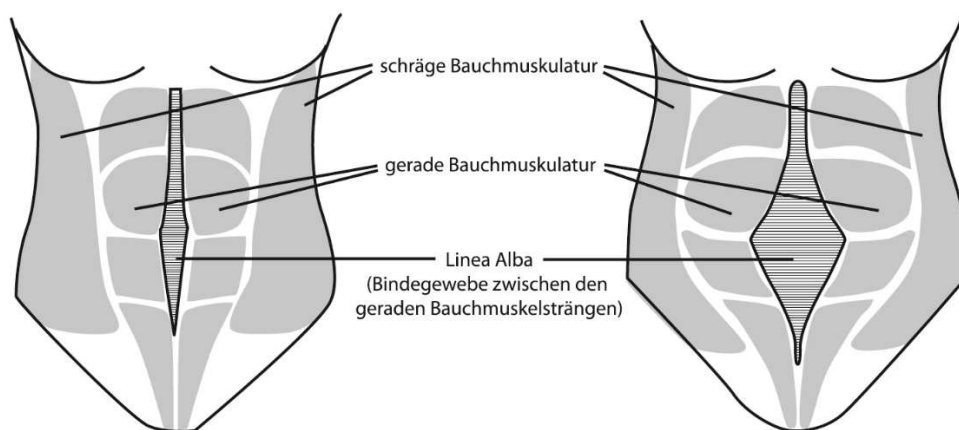
**Gerade
Bauchmuskulatur**

Rückenstrecker-Muskel

So aktivierst Du das Muskelkorsett: Stell Dich gerade hin und bleibe während der Übung aufrecht, lege eine Hand auf den Bauch, kneife mit der anderen Hand in die Taille. Atme nun durch die Lippenbremse aus „pfffff...“, spanne zuerst den Beckenboden nach innen oben „Beckenboden schließen und heben“, dann den Unterbauch zum Nabel hin flacher und fester werden lassen „Nabel spannt nach innen-oben“, bleibe ganz aufrecht. Spürst Du wie Bauch, Taille, Rücken sich anspannen? Das ist Dein Muskelkorsett.

Die Bauchmuskulatur nach der Geburt

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 (=Rektusdiastase)** entstand.



links: Rektusdiastase Schwangerschaftsanfang, rechts: Rektusdiastase 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 Rektusdiastase 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.

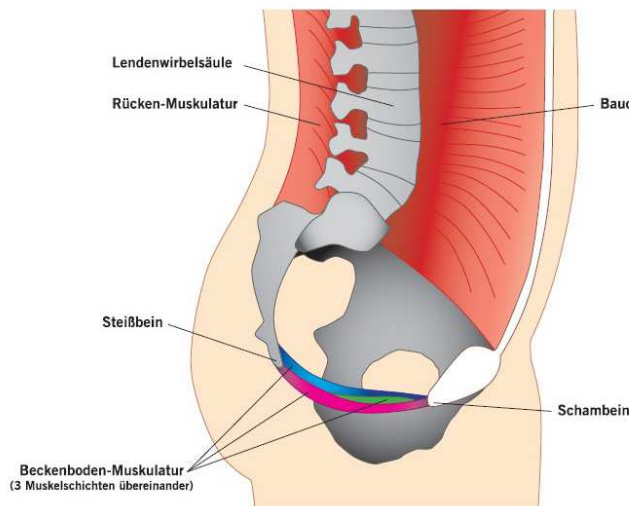


Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- 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.

So arbeiten Muskelkorsett und Beckenboden zusammen

Mittels Bindegewebe sind Beckenboden und Muskelkorsett miteinander vernetzt. An der Rumpf-Vorderseite ist der Beckenboden mit der Bauchmuskulatur und auf der Rumpf-Rückseite ist er mit der Rückenmuskulatur verbunden. So bildet er eine Brücke zwischen Bauch und Rücken und gibt dem Rumpf Halt von unten.



Beckenboden und Muskelkorsett sind gemeinsam dafür verantwortlich, den Rumpf zu bewegen und ihm Halt zu geben. Sie richten gemeinsam die Haltung auf und stabilisieren den Oberkörper. Wenn diese Muskeln eine gute Grundspannung haben, richtig funktionieren und sich an ihrer vorgesehenen Position befinden, führt das 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 wieder eine fitte, funktionstüchtige, straffe Körpermitte haben möchte, sollte folgendes tun:

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

Auf diesen Bildern sieht man den Unterschied zwischen schlaffen und aktiven Körpermitte-Muskeln:



Probiere das seitlich vor dem Spiegel: Stell Dich ohne Haltungsaufbau hin, lass den Beckenboden bewusst locker und den Bauch nach vorn sinken. Dann stell Dich gerade hin und bau Deine Körperhaltung auf, bleibe während der Übung ganz aufrecht. **AUSATMUNG:** Beckenboden mit allen Schichten anspannen „schließen und heben“, dann den Unterbauch nach innen-oben spannen, zurre die Taille zusammen und spanne den Bauchnabel nach innen-oben. Beim Einatmen Beckenboden und Muskelkorsett ein wenig lockerer lassen, um atmen zu können.

3. DEIN REGENERATIONSPLAN

In diesem Kapitel bekommst Du zuerst noch ein paar Sicherheitsregeln und allgemeine Empfehlungen für die Regenerationsphase. Danach bekommst Du die Wochenübersicht mit dem sanften Bewegungsprogramm.

SICHERHEITSREGELN für die Regenerationsphase:

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 die Gesundheit gefährden. **Symptome, bei denen sofort medizinische Hilfe gerufen werden muss:**

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

In den ersten Wochen besteht das Risiko eines Blutgerinnsels (Verstopfung der Blutgefäße), Signale hierfür sind:

- Ohrensausen, Schwindel oder Ohnmacht
- Schmerzen im Bein (v.a. Wade)

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN für die Regenerationsphase¹:

- 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.
- Die Bauchlage fördert die Rückbildung von Muskeln und Organen: Lege Dich täglich 5 Minuten mit einem flachen Kissen unterm Bauch bäuchlings hin, atme dabei entspannt-fließend in den Bauch.
- Entspannungsphasen mit bewusster Atmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Die Übung „Atem-Entspannung“ (siehe Übungssteil) unterstützt Organe wie Muskeln dabei, sich zurückzubilden.
- Entspanne Dich beim Stillen/Füttern! Nimm eine bequeme, rückenfreundliche Position ein und atme wie in der Übung „Atem-Entspannung“ beschrieben. Leg das Handy weit weg und konzentriere Dich auf Dich und Dein Kind.
- Ausgewogene, gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit unterstützen die Genesung und schützen vor Verstopfung.
- Vermeide generell
 - o intensive und stoßbelastende Bewegungen (z.B. Rennen, Springen)
 - o körperliche Belastung
 - o schweres Heben und Tragen (Richtlinie: nie mehr Gewicht tragen, als das Neugeborene wiegt)
 - o starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang)
 - o 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.

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.

WOCHENPLAN – SANFTES BEWEGUNGSPROGRAMM im Wochenbett

Voraussetzungen:

- 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.
- Du darfst mit „Woche 1“ direkt nach der Geburt starten, Du kannst aber die Woche 1 aber auch ein wenig aufschieben.

			erledigt ☐
		Kapitel „Vorbereitung“ gelesen bzw. angesehen	
		Kapitel „Notwendiges Wissen“ gelesen bzw. angesehen	
Woche	Datum von... bis...	Sanfte Bewegung & Übungen	erledigt ☐
Woche 1		- Ein wenig Herumgehen in der Wohnung oder im Krankenhaus. - Ansonsten wenig Stehen, wenig Gehen, wenig aufrecht sitzen. - 2-3x täglich Venengymnastik*. - 2-3x täglich Übung „Atem-Entspannung“*.	
Woche 2		- Herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten. - 2-3x täglich Venengymnastik*. - 2-3x täglich Übung „Atem-Entspannung“*. - 1-2x täglich Beckenboden anspannen üben (Video im Kapitel „Notwendige Kenntnisse“). Sobald der Beckenboden spürbar und aktivierbar ist, übst Du auch das Anspannen des Muskelkorsetts (Video im Kapitel „Notwendige Kenntnisse“).	
Woche 3		- Spaziergänge an der frischen Luft, 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. - 1-2x täglich Venengymnastik + Atem-Entspannung*. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen.	
Woche 4		Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Regeneration schon fortgeschritten sind. - 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. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen.	
Woche 5 & 6		Nun geht es Dir körperlich immer besser, dennoch sollte der Regenerationsplan weiter durchgeführt werden, um die wiedererlangte Stabilität weiter auszubauen. - Ausgedehnte Spaziergänge, solange es Dir und dem Baby Freude macht. - 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. 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.	
Woche 7		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.	

* Alle Übungen findest Du im Online-Kurs.

VENENGYMNASTIK

Die Venengymnastik beugt Blutgerinnseln vor.



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.

ATEM-ENTSPANNUNG

Diese Atem-Übung schult die natürliche Atemmechanik, welche automatisch die Muskeln und Faszien der Körpermitte einbezieht, dadurch kommt es zu einer sanften, natürlichen Aktivierung der Körpermitte. Die Koordination der Beckenboden-Bauch-Zwerchfell-Muskulatur verbessert sich, auch die Organe werden angeregt, sich an ihre ursprüngliche Position zu begeben. Die Übung wirkt heilsam auf Verletzungen und bereitet auf die Basis-Übungen vor



Ausgangsposition:

- entspannte Position im Liegen oder Sitzen mit abgestütztem Rücken
- Wirbelsäule lang aufgespannt, Schultergürtel entspannt
- Kiefer entspannen, Zunge locker am Mund-Boden
- eine Hand am Unterbauch und eine vorne am Beckenboden
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- Achtung! Keine tiefen Atemzüge, nur normal viel Luft einatmen!
- EIN: Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Bauch bis zum Beckenboden
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, der Bauch wird automatisch flacher
- EIN: Atem erzeugt eine langsame sanfte „Bauch-Welle“, zuerst wölbt sich der Oberbauch, dann der Unterbauch, am Schluss dehnt sich der Beckenboden sanft nach unten (NICHT den Bauch aufblähen, ganz normale Atemzüge).
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, Beckenboden hebt sich, der Bauch wird flacher

2-5 Minuten durchführen (je schwerer es fällt, desto mehr Minuten üben)!

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.

Wir spannen immer beim AUSATMEN an.

- Stell Dir den Beckenboden unterhalb Deiner Organe vor, dort ist er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt. Du sollst die drei Muskel-Schichten nacheinander ansprechen und erspüren.
 - 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 den Scheiden-Ausgang und schnüre die Harnröhre und die Vagina zu (fühlt sich an wie beim Geschlechtsverkehr), gleichzeitig den Anus verschließen und den Enddarm zuschnüren. ACHTUNG! 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 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. ACHTUNG! Nicht das Gesäß anspannen!
 - AUS: Sitzhöcker zusammenziehen, spüre ganz leichte Aktivität im Unterleib.
 - EIN: Sitzhöcker streben auseinander, die Spannung verschwindet.
 - Diese Schicht ist am schwersten wahrzunehmen, wiederhole es mehrmals. Wenn das Gesäß anspannt, drehe die Oberschenkel nach innen (X-Beine), denn so kann der Po-Muskel nicht anspannen.
 - Die oberste Beckenbodenschicht aktivierst Du durch Streckung des Rückens und Heben der Organe.
 - AUS: Spanne Schambein und Steißbein zueinander, sie wollen sich am Damm-Mittelpunkt treffen. Diesen Mittelpunkt spannst Du nach oben. Man kann sich vorstellen, die Organe anzuheben oder ein Tampon nach innen zu saugen. Gleichzeitig die Wirbelsäule strecken. Spüre die Anspannung im Unterleib!
 - EIN: Organe sinken, der Beckenboden sinkt Richtung Stuhl.
 - Jetzt alle Muskelschichten zusammen im aufrechten Sitz:
 - AUS: Vordere und hintere Körperöffnung verschließen (Vagina, Harnröhre und Enddarm zuschnüren), beide Sitzhöcker Richtung Damm spannen, Steißbein und Schambein zueinander spannen und dann alles nach innen-oben heben. 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 ein wenig nach, halten aber eine geringe Grundspannung!
- Wiederhole das An- und Entspannen aller Beckenbodenschichten 5 Mal.**

Muskelkorsett-Schulung - Muskelkorsett wahrnehmen und aktivieren

Das Muskelkorsett anzuspinnen ist einfacher, als den Beckenboden anzuspannen, außerdem sind die Muskelkorsett-Muskeln größer und stärker als der Beckenboden. Das Muskelkorsett kann den Beckenboden überlagern, das heißt, man spannt intensiv das Muskelkorsett an und merkt nicht, dass der Beckenboden „schlapp nach unten durchhängt“. Deshalb solltest Du immer zuerst den Beckenboden innerlich aktivieren und dann erst das Muskelkorsett. Auch die Aktivierung des Muskelkorsetts koppeln wir an die Ausatmung.



Ausgangsposition:

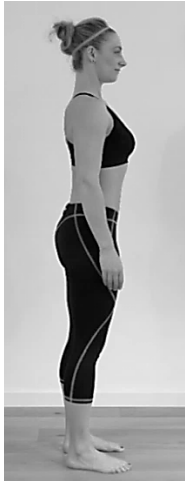
Für die Muskelkorsett-Schulung bring Dich in eine gute Haltung...

- 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 anzuspinnen, 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 Beckenboden 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.

BASIS-ÜBUNGEN - Die Basis-Übungen dienen der Regeneration der Beckenboden- und Bauchmuskeln.

Vor der Durchführung musst Du wissen, wie man den Beckenboden anspannt. Lies hierfür 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, Wirbelsäule aus dem Becken heraus nach oben ziehen, Schultergürtel entspannt nach hinten-unten ausrichten, Brustbein etwas anheben.
- Beckenboden und Muskelkorsett in eine sanfte Grundspannung bringen.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: mit der Ausatmung Beckenbodenspannung verstärken: Körperöffnungen verschließen und alle Beckenbodenschichten „innerlich mit einem Aufzug nach oben fahren“.
- EIN: Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, aber nicht ganz (Grundspannung bleibt).

5 – 8 Wiederholungen

- Am Ende der Wiederholungen die fest angespannte Beckenbodenmuskulatur drei Atemzüge lang oben halten.



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: durch die fast verschlossenen Lippen mit langem „pffffff...“ ausatmen, dabei Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Damm-Mittelpunkt nach innen hoch-spannen), während der Ausatmung auch den Bauchnabel nach innen-oben aktivieren, bis die Bauchdecke flacher erscheint

15 Wiederholungen



BenchPosition + LowerLegPress

Ausgangsposition:

- Stabile Bankstellung, Baby kann auf Boden liegen. (ist das unangenehm, kann die Übung alternativ in Bauchlage ausgeführt werden)
- Angenehme, mittlere Rückenposition (nicht durchhängend, auch nicht gerundet).
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beckenboden aktivieren (Vagina, Harnröhre und Enddarm zuschnüren und gemeinsam mit dem Damm Richtung Lunge spannen), dann Schienbeine (oder aufgestellte Zehen) gegen Boden drücken, bis leichte Bauchspannung spürbar wird. ACHTUNG; Rücken nicht bewegen!

- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt nach

8-15 Wiederholungen



LateralPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition:

- Seitlage, exakt auf der Körperkante liegen, obere Schulter vom Kopf entfernen und Faust vor der Brust aufstellen
- Beine gebeugt, Beckenknochen stehen senkrecht genau übereinander, Knie stehen senkrecht genau übereinander
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- AUS: Beckenboden anspannen, Bauch flach machen und Rippenbögen schließen, Faust drückt fest in den Boden, so dass Spannung in der Taille entsteht
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien „gedanklich“ vergrößern, Atem fließt in den Bauch (lass den Bauch dabei nicht nach vorne hinausfallen)

8-15 Wiederholungen

MamaWORKOUT

Fitness & Gesundheit für Schwangere & Mütter

MamaWORKOUT ist ein Fitness- und Gesundheitskonzept speziell für Schwangerschaft, Rückbildung und die ersten Baby-Jahre.

Auf der Website www.mamaworkout.de findest Du

- ✓ **KURSE & SPEZIALISTEN** in Deiner Nähe
für Training oder Physiotherapie während & nach der Schwangerschaft
- ✓ **VIDEOS** für das Training zuhause
- ✓ **RATGEBER-BUCH** mit wichtigen theoretischen Hintergründen

