

WOCHEN-PLANUNG für (Leistungs-) Sportlerinnen

**Sportlerinnen dürfen früher mit dem Rückbildungsprogramm starten, sofern im Wochenbett der Regenerations-Kurs durchgeführt wurde:
Nach 4 Wochen Regenerations-Kurs können Sportlerinnen ab Woche 5 nach Geburt mit dem Rückbildungs-Kurs beginnen.**

	Haken setzen, wenn erledigt!	Y
Vor- aussetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Du bist langjährige und erfahrene Sportlerin bzw. Leistungssportlerin. - Du hast 4 Wochen lang konsequent den Regenerations-Kurs durchgeführt und täglich Basis-Übungen gemacht. - Du hast die beiden Kapitel VORBEREITUNG und GRUNDLAGEN-KENNTNISSE in Ruhe gelesen bzw. angesehen. 	
Rückbildung Woche 1	<ul style="list-style-type: none"> - Das Erklär-Video „Hebende Beckenbodenarbeit“ schaust Du an und machst die Wahrnehmungs-Übung mit. - Die Aufzug-Übung „Inside-Lift“ baust Du täglich zwischendurch im Alltag ein. - 3 – 4 Mal wöchentlich ein Workout zusammenstellen aus den Workout-Videos für Woche 1. Bei Zeitmangel machst Du das „Mini-Workout“. - Du machst ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft. 	
Rückbildung Woche 2	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Video „Ruhe-Atmung und Beckenboden anspannen beim Ausatmen“ übst Du das richtige Atmen, das Du im Alltag und im Training brauchst. - Du achtest im Alltag auf regelmäßige Beckenboden-Entspannung und -Entlastung. - 3 – 4 Mal wöchentlich stellst Du Dir ein Workout zusammen aus den Workout-Videos der Woche 2. - Du machst ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft. 	
Rückbildung Woche 3	<ul style="list-style-type: none"> - Das Video „Atmung und Beckenboden im Stand“ zeigt die richtige Atem- und Beckenboden-Technik im Stand. - Im Alltag wendest Du die richtige Atmung und Beckenboden-Spannung bei körperlicher Anstrengung an. - Die Workouts werden nun anspruchsvoller! 3 – 4 Mal wöchentlich stellst Du Dir ein Workout zusammen aus den Übungsblocken der Woche 3. Bei Zeitmangel machst Du das „Mini-Workout“. - Du darfst mit moderatem Ausdauertraining anfangen ohne Sprung- oder Laufbelastung. Z.B. Fast-Walking, Radfahren, Schwimmen oder Ellipsentrainer. 	
Rückbildung Woche 4	<ul style="list-style-type: none"> - Das Video „Richtige Muskelkorsett-Aktivierung“ zeigt, wie man beim Training die richtige Spannung einsetzt. - In dieser Woche geht es darum, wie die Körpermitte im Alltag richtig arbeitet. - Du stellst 3 – 4 Mal pro Woche ein Workout aus den Übungsblocken der Woche 4 zusammen. - Du darfst moderates Ausdauertraining machen ohne Sprung- oder Laufbelastung. 	
Rückbildung Woche 5	<ul style="list-style-type: none"> - Wir erklären, wie sich die Bauchpresse auf den Beckenboden auswirkt. - In dieser Woche arbeitest Du am richtigen Heben und Tragen der Autoschale. - Du versuchst, wieder 3 – 4 Mal ein Rückbildungs-Workout zu schaffen. Bei Zeitmangel nur das „Mini-Workout“. - Du darfst moderates Ausdauertraining machen ohne Sprung- oder Laufbelastung. 	
Rückbildung Woche 6	<ul style="list-style-type: none"> - Du erfährst, wie die schließende Beckenboden-Arbeit funktioniert, wichtig für Kontinenz und Geschlechtsverkehr! - Du machst täglich einmal die Übung für die Schließmuskulatur. - Du machst 3 – 4 Mal pro Woche ein Rückbildungs-Workout aus Woche 6. Bei Zeitmangel nur das „Mini-Workout“. - Du darfst moderates Ausdauertraining machen ohne Sprung- oder Laufbelastung. 	
Rückbildung Woche 7	<ul style="list-style-type: none"> - Du erfährst, wie die reflektorische Beckenboden-Arbeit beim Niesen, Husten etc. funktioniert. - Mit der Übung für die reflektorische Beckenboden-Arbeit trainierst Du täglich die schnellkräftigen Muskelfasern. - Wieder 3 – 4 Mal pro Woche ein Rückbildungs-Workout und bei Zeitmangel das „Mini-Workout“. - Das Ausdauertraining darf im anaeroben Bereich stattfinden, vermeide jedoch High-Impact-Belastungen. 	
Rückbildung Woche 8	<ul style="list-style-type: none"> - Schau das Video zum Rücken- und Nacken-freundlichen Tragen an und versuche, das im Alltag umzusetzen. - In dieser Woche machst Du Fast-Walking mit Kinderwagen an der frischen Luft. - Wie immer 3 – 4 Mal wöchentlich ein Rückbildungs-Workout aus Woche 8. Bei Zeitnot nur das „Mini-Workout“. - Das Ausdauertraining darf im anaeroben Bereich stattfinden, vermeide jedoch High-Impact-Belastungen. 	
Rückbildung Woche 9	<ul style="list-style-type: none"> - Wir beantworten die Frage „Welche Übungen machen einen flachen Bauch und welche nicht?“. - Mach 1 Mal am Tag die Übungen für den flachen Bauch. - Wieder 3 – 4 Mal wöchentlich ein Rückbildungs-Workout aus Woche 9. Bei Zeitnot nur das „Mini-Workout“. - Das Ausdauertraining darf im anaeroben Bereich stattfinden, vermeide jedoch High-Impact-Belastungen. 	
Rückbildung Woche 10	<ul style="list-style-type: none"> - In dieser Woche überprüfen wir mit dem Körpermitte-Test, wie gut sich die Muskulatur entwickelt hat. - Plane den Wiedereinstieg in Deinen Lieblingssport. Im MamaWORKOUT-Buch gehen wir ausführlich darauf ein, was Du beim Wiedereinstieg berücksichtigen musst. - In den Wochen des sportlichen Wiedereinstiegs weiterhin Rückbildungsübungen in die Trainingsroutine einbauen! 	