Verena Wiechers

Mama WORKOUT

REGENARATION & RÜCKBILDUNG

Ratgeber für Mütter nach der Geburt



1. POSTNATALES TRAINING – FIT WERDEN NACH DER GEBURT

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes! Du hast mit Schwangerschaft und Geburt eine Höchstleistung vollbracht, darauf kannst Du sehr stolz sein. Nun startet Ihr in Euren gemeinsamen Alltag.

MamaWORKOUT bietet Dir eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um wieder fit zu werden. Mit dem MamaWORKOUT-Konzept baust Du Deinen Körper effektiv und nachhaltig auf. Zunächst sorgen wir für die optimale Regeneration (= Erholung), dann stabilisieren wir die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

NACH DER GEBURT DURCHLÄUFT DEIN KÖRPER DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = circa 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 zurück. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. Der MamaWORKOUT-Regenerationsplan erklärt, was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Mit diesem Plan gehst Du gestärkt aus dem Wochenbett hervor und bist bestens vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.

2. Rückbildungsphase = circa Woche 7 - 17

Jetzt beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, mit diesen sanften Beckenboden-Bauch-Rücken-Übungen stabilisierst Du zunächst die Körpermitte, schrittweise integrierst Du immer mehr Ganzkörperübungen ins Training. Das Rückbildungsprogramm – sprich, die Rückbildungsphase – erstreckt sich über mindestens 10 Wochen. Mit den MamaWORKOUT-Rückbildungsübungen gewinnst Du wieder Körpermitte-Stabilität und mehr Gesamtfitness.

3. Wiedereinstiegsphase = 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 Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. In diesem Ratgeber erfährst Du, worauf Du beim Sport nach der Rückbildungsphase achten solltest. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahren dauern.

2. WAS BRINGT DIR DAS MamaWORKOUT PROGRAMM?

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 Vaginalgeburt oder dem Kaiserschnitt verausgabt. Um seine Stabilität und seine alte Form wiederherzustellen, braucht der Körper Zeit und die richtigen Regenerations- und Rückbildungsmaßnahmen. Wenn Du in der Regenerations- sowie in der Rückbildungsphase etwas für Dich tust, hast Du die optimalen körperlichen Bedingungen, denn die Hormone sind genau jetzt darauf ausgerichtet, den ursprünglichen Körper-Zustand wiederherzustellen. Das MamaWORKOUT-Programm 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. Kümmere Dich um Dein Baby und kümmere Dich um Dich! Nimm Dir Zeit für dieses Programm, denn Du wirst Dich dadurch deutlich fitter und schöner fühlen. So kannst Du den Alltag mit Deiner Familie gut bewältigen und genießen.

3. WIE & WANN NUTZT DU DAS MamaWORKOUT-Programm?

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 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 unbedingt innerhalb der ersten drei Monate, je früher, desto besser.

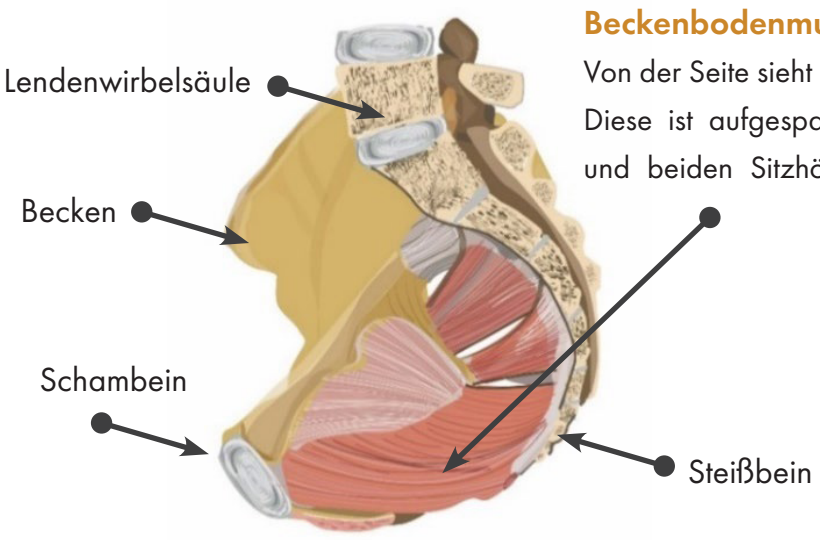
Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt oder wenn Dein Kind noch Schwierigkeiten hat, musst Du den Starttermin etwas nach hinten verschieben, denn Du bist zunächst sehr erschöpft. Wenn es Dir möglich ist, führe im Krankenhaus die Übungen „Venengymnastik“ und „Atem-Entspannung“ durch. Zuhause wird der Plan Deine Genesung fördern, beginne, sobald Du Dich körperlich und mental bereit fühlst.

Wie ist der Ablauf?

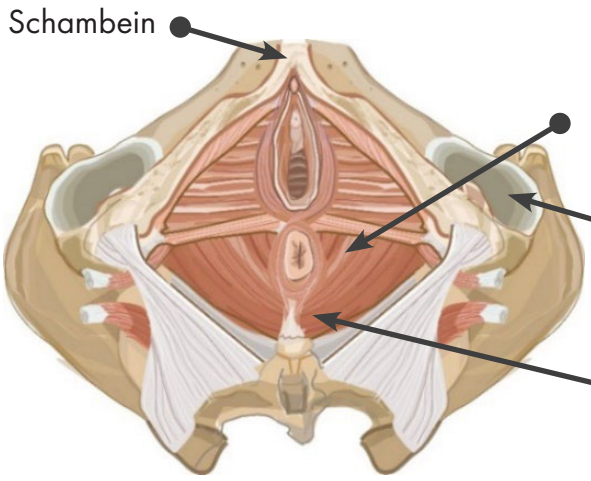
1. Lies zuerst das Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“. Dieses Wissen brauchst Du, um im Wochenbett-Alltag alles richtig zu machen und die Übungen zu verstehen.
2. Danach geht’s weiter mit dem Kapitel „Dein Regenerationsplan“. Hier findest Du Handlungsempfehlungen für Deinen Alltag und eine Wochenübersicht 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 Regenerationsplan bringt die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht. Bevor Du loslegst, solltest Du Dich ein wenig mit der Körpermitte beschäftigen.



Beckenbodenmuskulatur von der Seite:
Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte".
Diese ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



Beckenbodenmuskulatur von unten:
Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, sie schließt den Rumpf nach unten ab.

Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

- Trage- und Hebefunktion:
Trägt und hebt die Organe. Sichert eine gute Organ-Position und -Funktion.

- 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 u d entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.

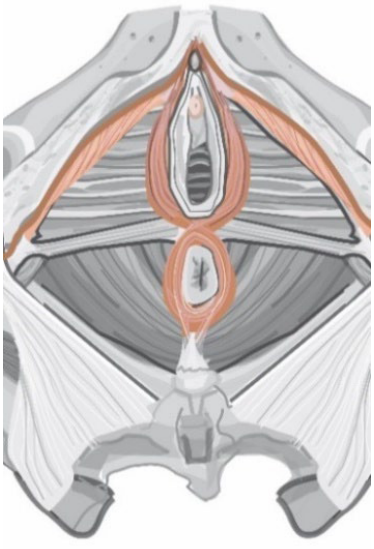
- Öffnen und Schließen:
Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen (Harn- / Stuhlkontinenz).

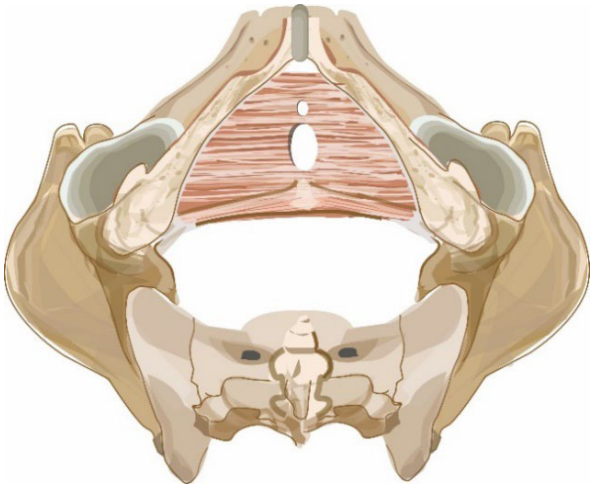
- Trampolinaktivität:
Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhungen. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen macht er „unten rum dicht" und verhindert Urin-Verlußt.

- Bewegungsfunktion:
Unterstützt Beckenbewegungen.

Der Beckenboden besteht aus „drei Schichten" oder „drei Etagen", im Endeffekt arbeiten aber alle zusammen.

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





1. Untere Etage:
Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körperöffnungen (Kontinenzsicherung) und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

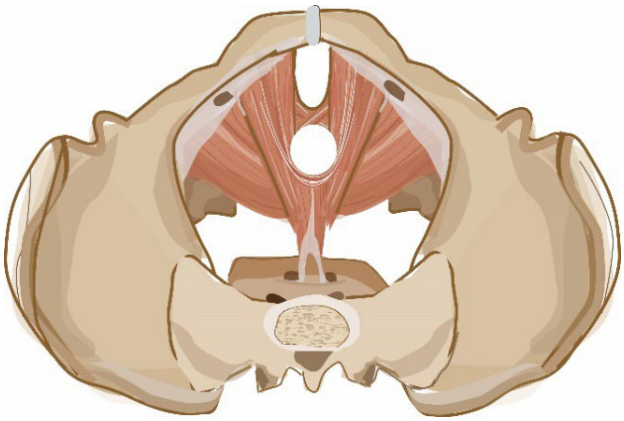
So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:
Verschließe After, Vagina, Harnröhre: Anus und Enddarm zuschnüren wie beim Pups zurückhalten. Harnröhre zuschnüren, als würdest Du Urin einhalten. Vagina eng machen wie beim Geschlechtsverkehr. Übe einzeln zu schließen, aber auch alle gleichzeitig.

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. Gesäß bleibt locker! Diese Schicht ist schwer wahrzunehmen. Das ist nicht schlimm, da sie automatisch „anspringt", wenn Du später den ganzen Beckenboden anspannst.

3. Obere Etage:
Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After- Heber" genannt, weil sie die Körperöffnungen nach oben hebt.

So aktivierst Du die obere Muskelschicht:
Spanne die Wirbelsäule auf, mach Dich groß! Spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, spüre die Spannung im Bereich des Damms, hebe diesen innerlich hoch. Es fühlt sich an, als würden die Organe mit einem Aufzug hochfahren. Es ist für den Beckenboden aktuell sehr schwierig, die schweren Organe zu heben.



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

Es ist nicht besonders wichtig, die Beckenbodenmuskeln einzeln ansteuern zu können. Wichtig ist, diese Muskelgruppe als Ganzes anspannen und entspannen zu können. Versuche, auch mal das Anspannen an die Ausatmung und das Entspannen an die Einatmung zu koppeln:

Atme durch die wenig geöffneten Lippen mit „pfff..." aus: Spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, verschließe dabei After, Vagina, Harnröhre. Es entsteht geringe Spannung um den Damm herum, fahre mit dem Damm nun nach innen-oben wie mit einem inneren Aufzug, als wolltest Du die Organe heben. Atme durch die Nase ein: Der „innere Aufzug" sinkt langsam wieder runter und Vagina, Harnröhre, After werden weicher, die Organe fühlen sich etwas schwerer im Unterleib an.

Der Beckenboden nach der Geburt



Schon die Schwangerschaft stellt eine Belastung für die Beckenbodenmuskulatur dar. Bei der Vaginalgeburt kommt es dann zu extremer Druckbelastung und Dehnung und oft auch zu Verletzungen im Genitalbereich (Dammriss o.ä.). Beim Kaiserschnitt erleidet zwar der Beckenboden keine solche Überdehnung, jedoch wird die Bauchdecke maximal in Mitleidenschaft gezogen. Die Muskeln und Faszien der Bauchdecke werden geschnitten oder gerissen, um das Kind zu holen. Da die Bauchmuskulatur eng mit dem Beckenboden zusammenarbeitet, wirkt sich ein Kaiserschnitt ebenfalls negativ auf den Beckenbodens aus.

Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. (Beckenbodenprobleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihr Ausmaß zeigen.) Mit dem MamaWORKOUT-Programm wirken wir präventiv gegen jegliche Beckenboden-, Bauchwand- oder Rückenprobleme.

☹ Was die Beckenboden-Regeneration & Rückbildung 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 beim Heben schwerer Gegenstände).
- 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 während der Regenerations- & Rückbildungsphase so wenig Gewicht wie möglich. Dein Kind ist noch nicht so schwer, aber vermeide schweres Heben von Kisten, Tüten, Maxi-Cosis. Versuche, im Alltag praktikable Lösungen zu finden: Bitte andere um Hilfe, gehe lieber mehrmals anstatt viel zu schleppen, lass die Autoschale im Auto und trage nur Dein Baby ins Haus etc..
- Übe täglich das Anspannen und Entspannen des Beckenbodens, siehe Übung nächste Seite..
- Spanne den Beckenboden an, sobald Dein Rumpf Halt und Stabilität braucht, also wenn Du vom Stuhl aufstehst, wenn Du Dein Kind hochhebst, wenn Du einen Gegenstand aufhebst u.s.w..
- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm! Trage möglichst viel in einer ergonomischen Tragehilfe statt auf dem Arm.
- Beginne schon im Wochenbett, spätestens aber in der Rückbildungsphase mit dem MamaWORKOUTProgramm.

Mama WORKOUT

Beckenboden wahrnehmen, anspannen + entspannen üben

Nach einer Geburt braucht man Geduld und Übung, um den Beckenboden wieder spüren zu können!



Ausgangsposition:
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 üben, wenn Du geübter bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.
Atme durch die Nase EIN, atme durch den Mund AUS.
Versuche, beim AUSATMEN anzuspannen, klappt das nicht, ist das nicht schlimm.

- Stell Dir den Beckenboden unterhalb Deiner Organe vor, dort ist er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt. Du übst zuerst einmal, 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 die beiden vorderen Körperöffnungen, schnüre die Harnröhre und die Vagina zu (fühlt sich an wie „eng machen“ beim Geschlechtsverkehr), gleichzeitig den Anus verschließen als wolle man einen Pups zurückhalten. 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, 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 innere Aufwärtsbewegung zu erreichen Stell Dir vor, mit dem Beckenboden die Organe anzuheben. Es fühlt sich an, als würde man ein Tampon nach innen saugen. Gleichzeitig die Wirbelsäule strecken. Spüre die Anspannung im Unterleib!
- EIN: Organe LANGSAM sinken lassen, der Beckenboden sinkt langsam Richtung Stuhl.
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die Schließmuskeln hast.

- Letztendlich arbeiten alle Beckenbodenmuskeln zusammen, daher ist am wichtigsten, alle gleichzeitig anspannen zu können, das solltest Du im Alltag immer üben:
  AUS: Wirbelsäule strecken, 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, der Beckenboden gibt
  LANGSAM nach, er sinkt und öffnet die Vagina und den Enddarm.

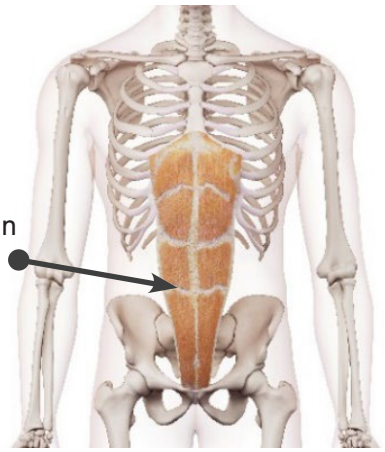
Wiederhole das An- und Entspannen aller Beckenbodenschichten 5 mal.

FUNKTIONSWEISE MUSKELKORSETT

Das Muskelkorsett ist aufgebaut wie ein Korsett, es besteht aus allen Bauchmuskeln und dem Rückenstrecker-Muskel, es hat wichtige Aufgaben: Es bewegt den Rumpf und es stabilisiert ihn, es stabilisiert in der Tiefe die Wirbelsäule bzw. die Haltung, es macht die Bauchpresse (wichtig z.B. für Toilettengang, Ausatmung, Geburt).

Lies die Theorie & übe dann das Aktivieren des Muskelkorsetts

Gerade Bauchmuskeln



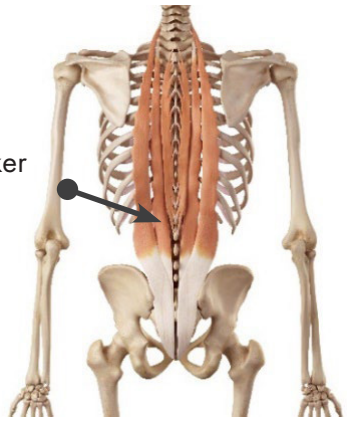
Schräge Bauchmuskeln

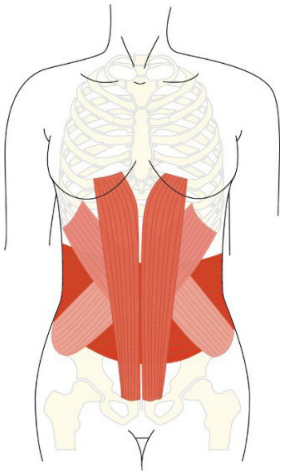


Querer Bauchmuskel



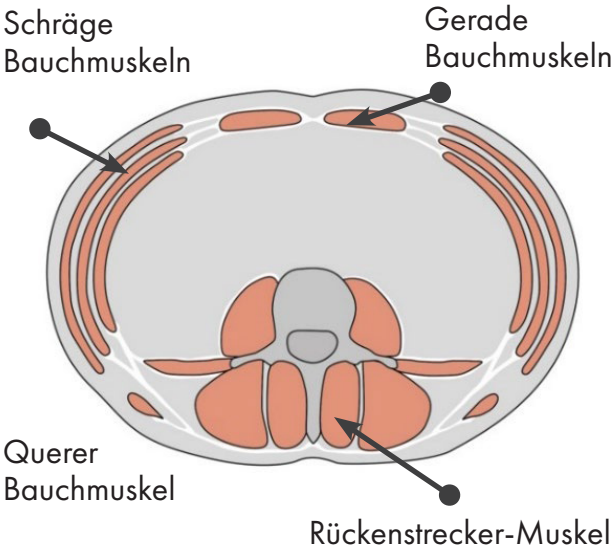
Rückenstrecker -Muskel





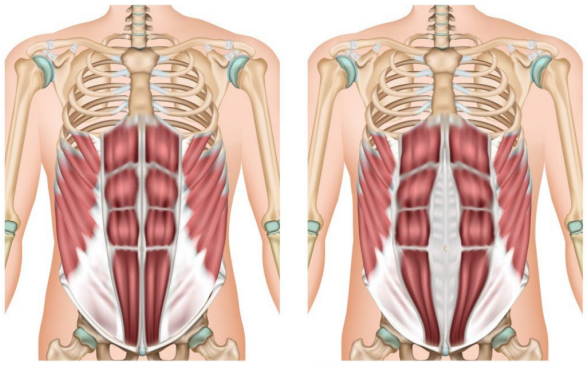
Muskelkorsett von vorne:
Ganz unten drunter liegt der quere Bauchmuskel wie ein breiter Gürtel. Darüber befinden sich die schrägen Bauchmuskeln wie ein Kreuz. Ganz außen liegen die 2 geraden Bauchmuskelstränge. Alle Muskeln arbeiten miteinander und bilden die Bauchwand und die Taille.

Muskelkorsett im Querschnitt:
Alle Bauch und Rückenmuskeln sind über Bindegewebe verbunden und bilden eine Art Korsett, das von allen Seiten Halt gibt und die Körpermitte zusammenschnürt.



Die Bauchmuskulatur nach der Geburt

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Am meisten gelitten hat die gerade Bauchmuskulatur Zwischen den beiden Strängen ist eine Lücke entstanden, die jetzt breiter und weicher ist **(Bauchmuskelspalte = Rektusdiastase)**. Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang sorgt in den Wochen nach der Geburt dafür, dass die Bauchmuskulatur sich zurückbildet, die Rektusdiastase wird schmaler und fester. Manchmal jedoch bildet sich die Rektusdiastase ungenügend zurück.



links: normaler, kleiner Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen, rechts: Rektusdiastase

☹ Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

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

☺ Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

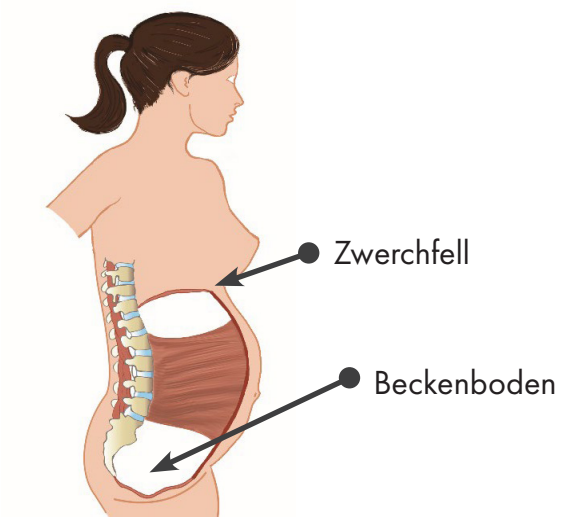
- Wenn Du den Beckenboden nach innen-oben hebst, wird automatisch die Bauchdecke von innen aktiviert, deshalb ist das regelmäßige Beckenboden anspannen üben auch für die Bauchdecken-Regeneration wichtig.
- Bauchlage: Lege Dich im Wochenbett mindestens 1 Mal täglich auf den Bauch und atme dabei entspannt durch den Bauch hindurch bis zum Beckenboden. Dadurch „erinnern sich" die Bauchmuskeln und Organe, wo ihr ursprünglicher „Platz" war. Bei schmerzenden Narben oder Brüsten kann man sich vor das Bett/Sofa knien und nur den Oberkörper ablegen.
- Arbeite an einer guten Haltung und trage im Wochenbett nie mehr Gewicht als Dein Baby wiegt.
- Verwende möglichst eine ergonomische Tragehilfe.
- Der Regenerationsplan und ein gutes Rückbildungsprogramm beugen einer bleibenden Rektusdiastase vor.

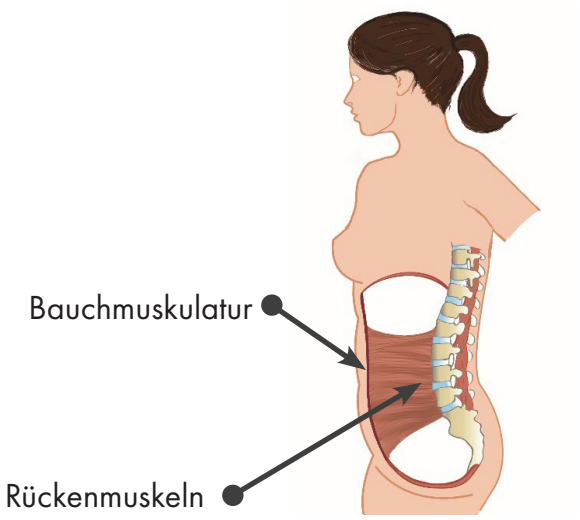
Muskelkorsett & Beckenboden arbeiten zusammen

Nach der Geburt sind die Bauchwand und der Beckenboden überdehnt und kraftlos. Auch die Organe sind noch nicht an ihrem Ursprungsplatz.

Nach dem Rückbildungszeit hat die Körpermitte wieder Stabilität, ist aber noch nicht so stark wie vor der Schwangerschaft. Sie sollte weiterhin aufgebaut werden.

Alle Körpermitte-Muskeln sind normalerweise verbunden und arbeiten zusammen. Jedoch gelingt es nach einer Geburt nicht immer, diesen Zustand zurück zu gewinnen.





Alle Körpermitte-Muskeln sind gemeinsam dafür verantwortlich, die Haltung aufzurichten, den Rumpf zu stabilisieren und ihn zu bewegen. Wenn diese Muskeln gut funktionieren, wirst Du stabil, fit und beschwerdefrei sein. Auch die optische Form der Körpermitte wird schmaler und straffer. Dafür bedarf es Geduld, Schonung und regelmäßigen Körpermitte-Übungen.



Auf den Fotos sieht man den Unterschied zwischen schlaffen und aktiven Muskeln.

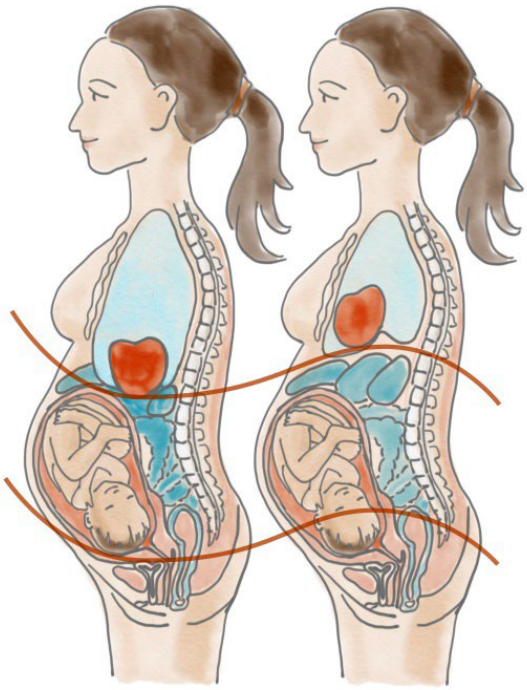
Probiere das seitlich vor dem Spiegel:

Stell Dich müde und schlapp hin, lass den Beckenboden besonders locker und den Bauch nach vorn fallen. Spüre in Dich hinein, wie fühlt sich das an?

Danach stell Dich gerade hin und bau Deine Körperhaltung auf, bleibe während der Übung ganz aufrecht. AUSATMUNG durch die Lippenbremse mit „pffff»: Beckenboden mit allen Schichten anspannen (schließen und heben) und gleichzeitig so tun, als würdest Du eine entfernt stehende Kerze auspusten (Bauchdecke aktiviert sich leicht). Merkst Du einen Unterschied?

FUNKTIONSWEISE ATMUNG

Die Funktionalität der Körpermitte und die Funktionalität der Atmung sind eng miteinander verwoben. Am Ende der Schwangerschaft ist die Gebärmutter so groß, dass sie sämtliche Organe „wegschiebt" oder „zusammendrückt". Viele Schwangere können schlechter atmen, weil die Lunge wenig Platz hat und die Atemmuskeln eingeschränkt werden.



Einatmung Ausatmung

Im letzten Trimester wird es für alle inneren Organe – auch für die Lunge – eng.

Auch die an der Atmung beteiligten Muskeln können nur noch eingeschränkt arbeiten.

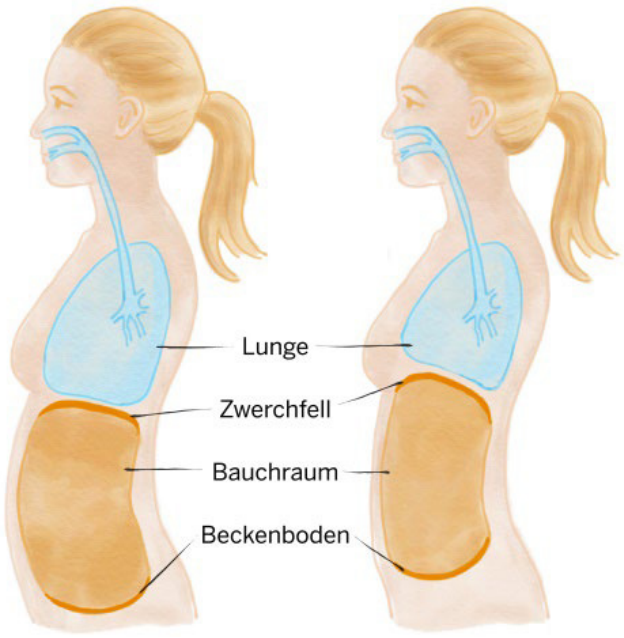
In der Regenerationsphase (= Wochenbett) muss sich die Atemmechanik wieder normalisieren. Manche Mütter haben Atemstörungen, weil sich die richtigen Muskelfunktionen beziehungsweise Atem-Abläufe nicht wieder eingestellt haben

Die Funktionen der Beckenboden-Bauch-Zwerchfell-Muskulatur und die Atemmechanik sind voneinander abhängig! Also: Wird falsch geatmet, kann die Muskulatur nicht richtig arbeiten, arbeitet die Muskulatur falsch, ist die Atemmechanik gestört. Deshalb gehören Atem-Übungen zum Trainingsplan! Das richtige Atmen in Ruhe und unter Belastung muss geübt und trainiert werden, um die Körpermitte ins Gleichgewicht zu bringen.

Viele Frauen finden die Atemübungen langweilig oder gar überflüssig, doch sie sind sehr heilsam für die Körpermitte, sie verbessern sowohl Koordination als auch Kraft und Flexibilität.

Natürliche Atmung

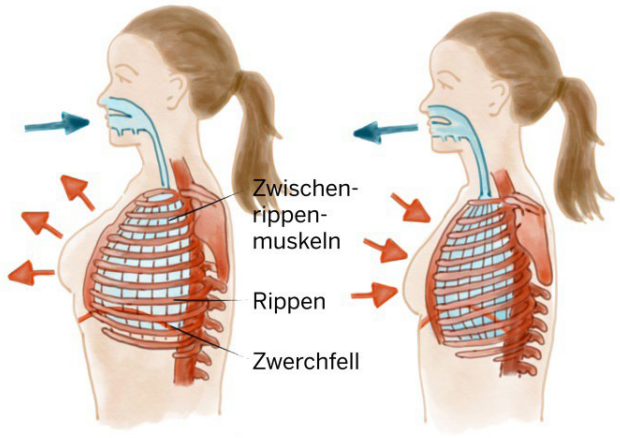
Generell unterscheidet man Brust- und Bauchatmung, für eine gesunde, natürliche Atmung müssen beide zusammenarbeiten. Mit etwas Übung kann man die Atemweisen abgekoppelt voneinander steuern. Für eine gute Körpermittefunktionalität ist jedoch die natürliche Atmung am wichtigsten.



Einatmung Ausatmung

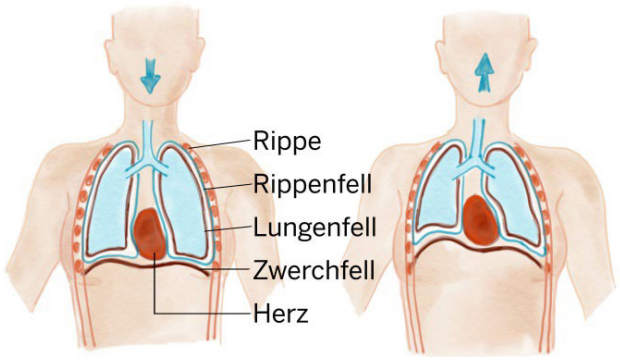
Natürliche Atmung, eine Kombination aus Brust- und Bauchatmung:
Bei der Einatmung dehnt sich die Lunge (blau) dreidimensional aus, der Bauchraum (orange) weicht der Lunge aus und schafft ausreichend Platz, indem er sich nach unten und nach vorne bewegt. Bei der Ausatmung zieht die Lunge sich wieder zusammen, der Bauchraum folgt der Lunge nach innen-oben.

Brustatmung: Bei der Brustatmung weitet sich der Brustkorb. Da die Lunge innerlich an der Brustkorbwand haftet, folgen die elastischen Lungenflügel der Raum-Ausweitung und dehnen sich aus. Die so erweiterten Lungenflügel saugen die Außenluft an.



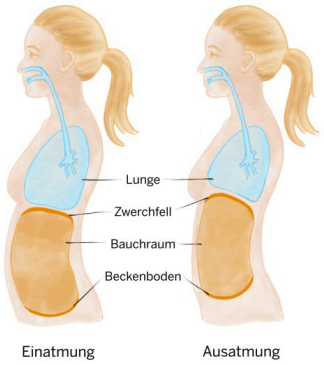
Probiere die Brustatmung aus:
Lege beide Hände an den Brustkorb und atme bewusst in den Brustkorb, schiebe mit der Einatmung die Rippen in Deine Handflächen, versuche den Brustkorb gleichmäßig nach vorne, seitlich und nach hinten auszudehnen. Achtung, nicht den Schultergürtel hochziehen!

Bauchatmung: Bei der Bauchatmung arbeitet das Zwerchfell, das wie eine Kuppel unterhalb der Lunge zwischen der Brustund Bauchhöhle aufgespannt ist. Beim Einatmen spannt das Zwerchfell an, dadurch senkt sich die Kuppel und der Brustraum vergrößert sich nach unten. Die Lungenflügel folgen der Bewegung und saugen sich voll Luft. Bei der Bauchatmung müssen die Bauch-Organe dem Zwerchfell ausweichen, dabei schieben sie den Beckenboden etwas nach unten und den Unterbauch nach außen.



Probiere die Bauchatmung aus:
Setz Dich mit möglichst geradem Rücken auf Deine Hand, die Handfläche liegt zwischen den Sitzhöckern unter dem Beckenboden, die Fingerspitzen berühren den Damm, der Unterarm liegt vor dem Unterbauch. Atme bewusst bis hinunter zum Damm, spüre nach wie sich Beckenboden nach unten und der Bauch nach außen bewegen.

Natürliche Atmung:
Bei der natürlichen Einatmung werden Brust- und Bauchatmung miteinander kombiniert, sowohl bei tiefer als auch bei oberflächlicher Atmung. Beim Ausatmen entspannt sich die Atemmuskulatur. Die Luft wird durch das Zusammenziehen der elastischen Fasern in der Lunge automatisch durch die Atemwege hinausbefördert. Es ist also eine passive Tätigkeit ohne Anstrengung bzw. Muskelarbeit. Das Zwerchfell entspannt sich nach oben, wodurch sich der Brustraum wieder verkleinert. Brust-korb und Bauch gehen beim Ausatmen passiv aufgrund ihrer Eigenelastizität wieder in ihre Ausgangsstellung zurück.

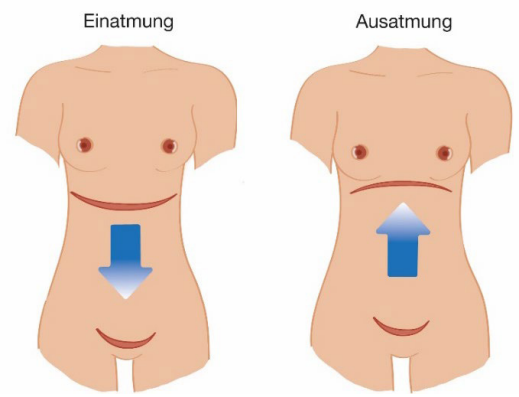


Probiere die natürliche Atmung aus:
Lege eine Hand an den Brustkorb und eine Hand auf den Unterbauch. Bewegen sich beide Bereiche sanft mit dem Atemrhythmus? Dann funktioniert die natürliche Atemweise bei Dir gut.

Atmung und Körpermitte

Die Beckenboden- und Bauchmuskeln sind in das natürliche Atemgeschehen eingebunden, sie sind über Bindegewebe mit dem Zwerchfell verbunden und unterstützen die Atemmechanik. Es ist wirklich wichtig, dass Du das richtige Atmen in Ruhe sowie unter Belastung (im Alltag wie im Sport) verstehst und einübst.

Ruhe-Atmung – Wenn Du liegst, sitzt, stehst findet ganz natürlich und ohne Anstrengung die Ruhe-Atmung statt: Bei der **Einatmung** spannt das Zwerchfell an und senkt sich, parallel dazu sinkt der Beckenboden, der sich dafür entspannen muss. Zusätzlich schieben die Organe, die der vollgesaugten Lunge ausweichen, die Bauch- Beckenbodenmuskeln leicht Richtung außen. Bei der **Ausatmung** folgen die Beckenboden-Bauchmuskeln der Zwerchfell- und der Organbewegung wieder nach innen-oben. Das bedeutet: Beim EINATMEN werden die Körpermitte-Muskeln leicht gedehnt und beim AUSATMEN leicht nach innen-oben gespannt. Das ist ein natürlicher Vorgang, den wir im Alltag nicht bemerken. Die Ruhe-Atmung bewirkt einen automatischen, sanften Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung/Dehnung. Diese natürliche Arbeitsweise muss gut funktionieren, damit alle Körpermitte-Muskeln gesund bleiben.



Hier sieht man die Parallel-Bewegung von Zwerchfell und Beckenboden.

Das Anspannen geht besser mit der AUSATMUNG.

Übe das richtige Atmen!

Belastungs-Atmung – Wir sprechen von Belastungs-Atmung, wenn wir im Alltag oder im Sport Anstrengungen bewältigen müssen. Bei Belastung der Körpermitte sowohl im Alltag als auch im Sport soll die Atmung bewusst gesteuert werden, um die Körpermitte anzuspannen.

Das Anspannen der Körpermitte-Muskeln geht dies am besten, indem Du sanft durch die leicht geöffneten Lippen mit „pfffffffff…" ausatmest und dabei den Beckenboden nach innen-oben und den Unterbauch vom Schambein Richtung Nabel anspannst. Die Spannung fängt immer im Beckenboden an und entwickelt sich nach innen-oben, d.h. erst Körperöffnungen schließen, dann mit dem Schnellzug hochfahren Richtung Nabel. Auf diese Weise gibt die Körpermitte-Muskulatur guten Halt.

Bei kurzen, aber heftigen Anstrengungen, z.B. anstrengende Trainingsübung, Kiste ins Regal oder Maxi-Cosi die Treppe rauf heben, machst Du folgendes: VOR der Belastung die Körpermitte mit der Ausatmung maximal anspannen, während der kurzen Anstrengung atmest Du vielleicht etwas flacher, weil Du dann besser die Maximal-Spannung halten kannst. Dies kannst Du ab jetzt schon im Alltag üben.

Bei längeren Belastungen, z.B. beim Tragen von Einkaufstüten zur Wohnung, musst Du ja normal atmen können, deshalb baust Du nur mittlere Körpermitte-Spannung auf, um Spielraum für die Atmung zu haben. Zu Beginn ist das alles schwierig, mit der Zeit jedoch automatisieren sich die Abläufe, übe das im Alltag!.

5. Überblick Wochenplan nach der Geburt



Das MamaWORKOUT-Konzept empfiehlt 3 Trainingsphasen:

1. Regenerationsphase, circa Woche 1-6
2. Rückbildungsphase circa Woche 7-17
3. Wiedereinstiegsphase: nachdem 10 Wochen Rückbildungsübungen absolviert wurden.

Die Wochen-Angaben dienen der groben Orientierung. Nach der Geburt sollst Du Dir keinen Stress machen! Es ist möglich, die Trainingsphasen zeitlich nach hinten zu schieben. Besprich Deine körperliche Situation auch stets mit dem betreuenden medizinischen Fachpersonal!

1. Phase	REGENERATIONSPHASE
Wochen	Die Empfehlungen gelten für eine unkomplizierte Spontangeburt, nach der Mutter und Kind wohlauf sind. Du kannst den Start zeitlich nach hinten schieben. Sprich Dich immer mit dem betreuenden medizinischen Fachpersonal ab.
1	Regenerationsplan*
2	Regenerationsplan*
3	Regenerationsplan*
4	Regenerationsplan*
5	Regenerationsplan*
6	Regenerationsplan*

*Den Regenerationsplan findest Du auf den folgenden Seiten.

2. Phase	RÜCKBILDUNGSPHASE
Wochen	Starte mit dem Rückbildungsprogramm, nachdem das Wochenbett beziehungsweise 6 Wochen "Regenerationsplan" abgeschlossen sind. Frühestens ab Woche 7, nach einem Kaiserschnitt frühestens ab Woche 12. Ab dem Startzeitpunkt absolviere dann das Rückbildungsprogramm 10 Wochen am Stück! Besprich Dich stets mit dem betreuenden medizinischen Fachpersonal.
1	Rückbildungsprogramm*
2	Rückbildungsprogramm*
3	Rückbildungsprogramm*
4	Rückbildungsprogramm*
5	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining. Manche Frauen möchten einige Wochen nach der Geburt wieder mit moderatem Ausdauertraining anfangen. Dies ist nicht zwingend notwendig, kann aber auf Wunsch durchgeführt werden. Wichtig: Es muss ein moderates, stoßarmes Ausdauertraining sein, darauf gehen wir in einem späteren Kapitel ein.
6	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining*
7	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining*
8	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining*
9	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining*
10	Rückbildungsprogramm + eventuell moderates Low-Impact-Ausdauertraining*

*Das Rückbildungsprogramm findest Du auf den folgenden Seiten.

3. Phase	Wiedereinstiegsphase
Woche nach Geburt	Der Start in Woche 16 gilt als Empfehlung, wenn man in Woche 7 mit der Rückbildungsgymnastik angefangen und die Rückbildungsübungen 10 Wochen lang durchgeführt hat. War der Start später, beginnt die Wiedereinstiegsphase ebenso später.
frühestens ab Woche 16*	Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Test- Ergebnis Trainingsbelastung langsam und schrittweise steigern. Vorsichtiger Wiedereinstieg ins normale spor tliche Training. Spezielle Sicherheitsregeln und Empfehlungen für die Wiedereinstiegsphase sind zu berücksichtigen. Weiterhin sollten Rückbildungs-Übungen ins Training integriert werden.

*Beginnt man das Regenerations/Rückbildungsprogramm später, rutscht der Wiedereinstieg entsprechend nach hinten. Die Details zur Wiedereinstiegsphase erfährst Du in einem späteren kapitel.

**Auf die besonderen Regeln wird später im Buch eingegangen.

6. DEIN REGENERATIONSPLAN fürs Wochenbett

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, ist plötzlich sehr rot oder versiegt plötzlich.
- 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:

- Schmerzen, Spannung, Rötung, Überwärmung einer Extremität (v.a. Wade).

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN für die Regenerationsphase[1]:

- 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.
- 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 der Bauchmuskeln und der Organe: Lege Dich 1 Mal täglich mit einem flachen Kissen unterm Bauch bäuchlings hin, atme dabei entspannt-fließend bis zum Beckenboden. (So lange, wie es Dir gut tut.) Bei schmerzenden Brüsten oder Narben knie Dich vor Bett oder Sofa und lege nur den Oberkörper ab.
- Entspannungsphasen mit bewusster Atmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Die Übung „Atem-Entspannung“ (siehe Übungsteil) unterstützt Organe wie Muskeln dabei, sich zurückzubilden.

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 medizinischem Fachpersonal.

- Entspanne Dich beim Stillen/Füttern! Nimm eine bequeme, rückenfreundliche Position ein und atme wie in der Übung „Atem-Entspannung“ beschrieben. Vermeide Ablenkung, konzentriere Dich auf Dich, Deine Atmung und Dein Kind.
- Ausgewogene, gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit unterstützen die Genesung 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 Deinem betreuenden medizinischen Fachpersonal.

WOCHENÜBERSICHT für den Regenerationsplan

Voraussetzungen:

- Es geht Dir und Deinem Baby körperlich und mental gut, es gibt keine gesundheitlichen oder psychischen Probleme.
- Beim Anspannen des Beckenbodens hast Du keine starken Schmerzen im Genital- oder im Narbenbereich. Ein leichtes, gut aushaltbares Schmerzgefühl oder Ziepen ist normal.
- Du darfst mit Woche A direkt nach der Geburt starten, Du kannst den Start aber auch aufschieben und Du kannst bei Bedarf pausieren. Nach einer Pause wieder da einsteigen, wo Du aufgehört hast.
- Ab dem Zeitpunkt Deines Starts führe den Plan circa 6 Wochen lang durch.

Notwendiges Wissen:

Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt" lesen
Kapitel „Sicherheitsregeln" und „Allgemeine Empfehlungen" lesen

Woche	Datum von... bis...	Sanfte Bewegung & Übungen	
1		• Täglich ein wenig herumgehen in der Wohnung oder im Krankenhaus. • Ansonsten wenig stehen, wenig gehen, wenig aufrecht sitzen. • 2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*. • Liege viel auf dem Bauch (wenn möglich).	
2		• Täglich herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten. • -2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*. • Liege viel auf dem Bauch (wenn möglich). • -2-3x täglich ohne Anstrengung Beckenboden anspannen-entspannen üben.	
3		• Wenn möglich Spaziergänge an der frischen Luft ums Haus herum, maximal 20 bis 30 Min.. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/ Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 10 Minuten spazieren. • Täglich Venengymnastik + Atem-Entspannung + Bauchlage nach Wohlgefühl. • 5-15 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.	

4		Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Regeneration schon fortgeschritten sind. • Wenn möglich Spaziergänge, 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. • 5-15 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.	
5 & 6 & G		Nun geht es Dir körperlich immer besser, dennoch sollte der Regenerationsplan weiter durchgeführt werden, um die wiedererlangte Fitness zu stabilisieren. • paziergänge, solange es Dir und dem Baby Freude macht. • 5-15 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können (wenn die Geburt unkompliziert verlief) ab Woche E mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Im MamaWORKOUT-Buch gehen wir ausführlich auf die Optionen für Sportlerinnen	
Die Regenerationsphase enieni.gt sich dem Ende, Du kannst nach Woche G mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Frauen, die weniger sportlich ambitioniert sind oder aufgrund von persönlichen Bedingungen eine längere Ruhephase benötigen, können den Rückbildungsgymnastik-Beginn nach hinten schieben und erstmal „nur" die Basis-Übungen machen. Die Rückbildungsgymnastik kann aufgeschoben werden, solange Du weiter die Basis-Übung durchführst.			
* Alle Übungen findest Du auf den folgenden Seiten.			

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:

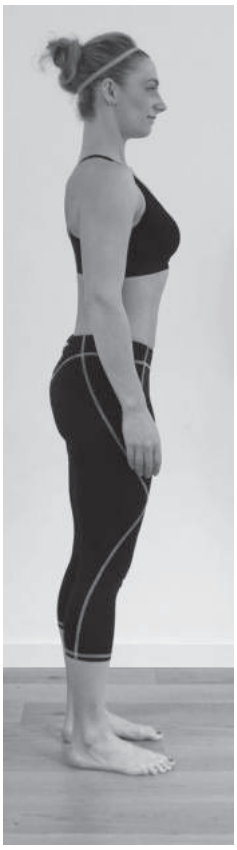
- entspannte Position (am besten in der Bauchlage oder in der Rückenlage oder im Sitzen mit abgestütztem Rücken).
- Wirbelsäule lang aufgespannt, Schultergürtel entspannt.
- Kiefer entspannen, Zunge locker am Mund-Boden.
- eine Hand am Unterbauch und eine vorne am Beckenboden.
- durch die Nase EINatmen, 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)!

Basis-Übung Standing + PowerBreathing



5-10 Mal, so oft, bis die Wahrnehmungs- oder Kraftfähigkeit nachlässt.

Ausgangsposition:

- Füße unter den Hüftgelenken, belaste gleich-mäßig Fersen, Vorfuß, Fußaußenkanten, hebe das Fußgewölbe durch sanfte Fußspannung.
- Richte das Becken so aus, dass Hüftknochen und Schambein in einer frontalen Ebene liegen.
- Strecke die Wirbelsäule, hebe das Brustbein, Schultergürtel rückwärts-abwärts.
- Nase EINatmen, Mund AUSatmen.

LEVEL 2 - Beckenboden schließen und heben.

Alles im Beckenboden schließen und diese Spannung wie einen inneren Aufzug maximal nach oben heben.

Technik:

- AUS mit „pffff....": Anus zuschnüren, Vagina und Harnröhre eng machen, dann mit viel Kraft die Organe innerlich anheben, die Organe fahren mit einem inneren Fahrstuhl in den obersten Stock. Springt der Unterbauch automatisch an, ist das gut. Aber noch nicht den Bauch extra anspannen.
- EIN: Körperöffnungen etwas lockerer lassen, Beckenboden sinkt langsam wieder, der Bauch fällt NICHT unkontrolliert nach vorne und hält ganz sanfte Grundspannung.

Basis-Übung DorsalPosition + PowerBreathing



Ausgangsposition:

- Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt.
- Neutralstellung im Becken finden: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene (man könnte ein Weinglas auf das Dreieck zwischen Schambein und Beckenknochen abstellen), zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz (eine Ameisenstraße könnte darunter herlaufen). Die Rückenposition darf sich nie verändern.
- Hals lang, Scheitel und Schultergürtel entfernen sich voneinander.
- Schultergürtel und Kiefer entspannt, Zunge locker am Mund-Boden.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen. Man muss NICHT zwingend bei jedem Ausatemzug anspannen, man kann auch „zwischen-atmen".

LEVEL 1 - Sanftes schließen und hineinspannen des Beckenbodens.

Technik:

- EIN: Atem fließt runter bis zum Beckenboden, Vorstellung der Atem „berührt das Schambein", Bauch und BeBo dehnen sich minimal, NICHT den Bauch aufblähen.
- AUS: Beide Körperöffnungen sanft schließen, diese Spannung ohne Anstrengung innerlich 1cm kopfwärts bewegen.

5-10 Mal, fällt das Anspannen der Muskeln schwer, reicht es.

Basis-Übung EllbowBenchPosition + PowerBreathing



Ausgangsposition:

- Bankstellung auf Unterarmen gestützt, Ellbogen unter den Schultern, Knie unter Hüfte
- Wirbelsäule lang, Du darfst im Rücken nirgendwo auch nur ansatzweise rund sein, eher
- ein wenig Hohlkreuz. Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.
- Wenn der Bauch unkontrolliert hängt, leg Dich auf den Bauch.

LEVEL 1 - Beckenboden nach innen spannen

Du willst den Beckenboden in den Körper hineinspannen, dies ist aufgrund der Schwerkraft-Situation jetzt leichter als im aufrechten Stand/Sitz.

Technik:

- AUS mit „pffff....": Spanne die Sitzhöcker aufeinander zu, als würden sie sich magnetisch anziehen, Du spürst, wie sich die Spannung am Damm-Mittelpunkt aufbaut, den Damm wie auf einer Rutschbahn nach innen-unten spannen. **Wichtig:** Körper NICHT bewegen, nur Spannung aufbauen! Auf keinen Fall den Rücken runden, eher ein geringfügiges Hohlkreuz machen! (Wenn der Unterbauch jetzt automatisch anspringt, ist das gut, aber noch nicht extra anspannen.)
- EIN: Beckenbodenspannung verringern.

5-10 Mal , fällt das Anspannen sehr schwer, reicht es.

Basis-Übung DorsalPosition + PowerBreathing



Ausgangsposition:

- Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt.
- Neutralstellung im Becken finden: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene (man könnte ein Weinglas auf das Dreieck zwischen Schambein und Beckenknochen abstellen), zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz (eine Ameisenstraße könnte darunter herlaufen). Die Rückenposition darf sich nie verändern.
- Hals lang, Scheitel und Schultergürtel entfernen sich voneinander.
- Schultergürtel und Kiefer entspannt, Zunge locker am Mund-Boden.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen. Man muss NICHT zwingend bei jedem Ausatemzug anspannen, man kann auch „zwischen-atmen".

LEVEL 1 - Sanftes schließen und hineinspannen des Beckenbodens.

Technik:

- EIN: Atem fließt runter bis zum Beckenboden, Vorstellung der Atem „berührt das Schambein", Bauch und BeBo dehnen sich minimal, NICHT den Bauch aufblähen.
- AUS: Beide Körperöffnungen sanft schließen, diese Spannung ohne Anstrengung innerlich 1cm kopfwärts bewegen.

5-10 Mal, fällt das Anspannen der Muskeln schwer, reicht es.

Basis-Übung EllbowBenchPosition + PowerBreathing



Ausgangsposition:

- Bankstellung auf Unterarmen gestützt, Ellbogen unter den Schultern, Knie unter Hüfte
- Wirbelsäule lang, Du darfst im Rücken nirgendwo auch nur ansatzweise rund sein, eher
- ein wenig Hohlkreuz.
  Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.
- Wenn der Bauch unkontrolliert hängt, leg Dich auf den Bauch.

LEVEL 1 - Beckenboden nach innen spannen

Du willst den Beckenboden in den Körper hineinspannen, dies ist aufgrund der Schwerkraft-Situation jetzt leichter als im aufrechten Stand/Sitz.

Technik:

- AUS mit „pffff....": Spanne die Sitzhöcker aufeinander zu, als würden sie sich magnetisch anziehen, Du spürst, wie sich die Spannung am Damm-Mittelpunkt aufbaut, den Damm wie auf einer Rutschbahn nach innen-unten spannen.
  Wichtig: Körper NICHT bewegen, nur Spannung aufbauen! Auf keinen Fall den Rücken runden, eher ein geringfügiges Hohlkreuz machen! (Wenn der Unterbauch jetzt automatisch anspringt, ist das gut, aber noch nicht extra anspannen.)
- EIN: Beckenbodenspannung verringern.

5-10 Mal , fällt das Anspannen sehr schwer, reicht es.

Basis Übung LateralPosition + PowerBreathing

Fällt der Bauch unkontrolliert nach vorn, trage einen stützenden Slip o.ä.



Ausgangsposition:

- Seitlage, Wirbelsäule in Neutralstellung, Kopf auf dem Oberarm, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule. WICHTIG ist, dass die Wirbelsäule nicht überstreckt oder gerundet ist, sondern parallel zum Mattenrand in ihrer Neutralstellung aufgespannt liegt.
- Hüftgelenke gebeugt, ca 100°-Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln.
- Schiebe den oberen Beckenknochen so von Dir weg, dass er senkrecht über dem unteren Beckenknochen steht, auch Knie und Fußsohlen stehen exakt aufeinander. Dadurch streckt sich die Lendenwirbelsäule und es entsteht leichte Spannung in der Taille.
- Obere Hand leicht gegen den Ball oder den Boden drücken.
- Durch die Nase EIN-, durch den Mund AUSatmen.

Beckenboden von hinten nach vorne spannen

Technik:

- AUS durch die leicht geöffneten Lippen mit „pffff....“: Beckenboden anspannen vom Steißbein nach vorn zum Schambein (After, Vagina, Harnröhre schließen), die Beckenbodenspannung bewegt sich quasi Richtung Unterbauch-Innenwand. KEIN bewusstes Bauch-Anspannen, wenn der Unterbauch automatisch sanft anspannt, ist es in Ordnung. ACHTUNG: Der Körper bewegt sich überhaupt nicht.
- EIN: Atem fließt bis in den Unterbauch, der Bauch wölbt sich ein wenig, aber verhindere durch leichte Grundspannung, dass der Bauch unkontrolliert hinausfällt

10-15 Mal, fällt das korrekte Anspannen schwerer, reicht es.

7. RÜCKBILDUNGSPHASE

Wenn Du Dich an die neue Lebenssituation gewöhnt hast, wenn die Mutter-Kind-Bindung gewachsen ist, dann kannst Du nach dem Wochenbett beginnen, die Körpermitte mittels des MamaWORKOUT Rückbildungsprogramms systematisch aufzubauen. Normalerweise darfst Du nach einer Spontangeburt ab Woche 7, nach einem Kaiserschnitt ab Woche 12-14 starten.

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 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 vorgewölbte gewölbte 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 wiederhergestellt. Wer den funktionalen Einsatz von Beckenboden und Muskelkorsett erlernt, profitiert das ganze Leben davon!

Die Körpermitte, aber auch die Extremitäten werden gekräftigt und mobilisiert. 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 Rückbildungsübungen erreichst Du wieder eine schmalere, festere Körpersilhouette. Es geht nicht darum, dünn zu sein, sondern die weiblichen Formen zu straffen.

MamaWORKOUT-Rückbildungsplan

Wenn Du es einrichten kannst, sieht der ideale Rückbildungsplan wie folgt aus:

- Zwei bis drei Mal wöchentlich unsere die Rückbildungsübungen (siehe Wochenplan) durchführen.
- Alltag konsequent Körpermitte-freundlich gestalten (siehe Hinweise hier im Buch).

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! Wenn Du es zum Beispiel nicht schaffst, die Übungen hintereinander durchzuführen, dann verteile sie einfach über den Tag. Morgens 2 Übungen, mittags eine und abends nochmal 2, das ist auch in Ordnung.



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

- Führe das Programm mindestens 12 Wochen lang sein, nur dann kann der Körper die Adaption vollziehen. Du darfst die Übungen danach gerne weiter durchführen, sie sind für Frauen jeden Altern gut.
- 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!
- 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.
- Gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Rückbildungsplan.
- Vermeide in der Rückbildungsphase nach wie vor
  o intensive Belastungen (z.B. schwer Heben/Tragen) und stoßbelastendes Bewegen (Rennen, Hüpfen)
  o Aufrollen aus der Rückenlage nach oben (stattdessen über die Seite aufstehen)

Rückbildungsprogramm WOCHENPLAN

Anleitung

- Wenn dir eine Woche besonders guttut, wiederhole sie sooft du möchtest und gehe danach weiter.
- Wenn dir die Übungen in einer Woche schwerfallen, wiederhole die Woche so lange, bis du dich sicher fühlst.
- Wenn du verhindert warst, gehe eine Woche zurück und steige wieder ins Training ein.
- Übungen mit Sternchen (*) kannst du bei akutem Zeitmangel weglassen.

10-Wochenplan

Woche 1 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest • Lies dir die Infos zum Alltag durch und überlege, wo du im Alltag Verbesserungs-potenzial siehst. Lies dazu «Deine wichtigste Übung ist der Alltag» ab Seite xxx. **Täglich üben:** • Du solltest im Liegen sowie im aufrechten Sitz oder Stand üben, mit der Ausatmung den Beckenboden zu aktivieren (siehe Übung «Den Becken-boden wieder wahr-nehmen und anspannen» auf Seite xxx.). • Du solltest im Liegen sowie im aufrechten Sitz oder Stand üben, entspannt bis zum Unterbauch einzuatmen (siehe dazu die Übung «Natür-liche Atmung» auf Seite xx).	**erledigt**
Woche 2 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest • Gewöhne dir an, immer nach dem Toilettengang oder Händewaschen die Kör-perhaltung aufzurichten, zu lächeln und erhobenen Hauptes aus dem Bad zu schreiten. (Zur Körperhaltung siehe Übung «Verbesserung der Körperhaltung» ab Seite xxx). • Nimm dir erst einmal vor, eine einzige Alltagshandlung körpermittefreundlich zu verändern. Welche es sein soll, entscheidest du. Erst wenn du diese automatisiert hast, nimm dir die nächste vor. **3- mal wöchentlich die Übungsfolge** • BellyMassage* • 2 Minuten im Stand in alle erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen* • DorsalPosition + PowerBreathing Level 1 • LatPress + Bridging Level 1 • PronePosition + PowerBreathing Level 1 • DorsalPosition + PelvisRelax	**erledigt**

Woche 3 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Nach jedem Toilettengang oder Händewaschen gewöhnst du dir an: lächeln, Haltung aufrichten. Spanne den Beckenboden 3-mal so doll du kannst nach innen oben an, fokussiere den inneren Aufzug oder das Flugzeug, siehe Sei-te 31. Halte zum Abschluss den Beckenboden in der Anspannung, bis er er-schöpft nachgibt (circa 10 Sekunden). Danach gehe mit aufrechter Haltung aus dem Bad.
  Tipp: Hänge dir Erinnerungszettel an den Spiegel.
- Nimm dir wieder eine neue Alltagshandlung vor, die du konsequent körpermit-tefreundlich veränderst. Die von der Vorwoche behältst du bei und die neue wird jetzt etabliert.

3 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- BellyMassage*
- 2 Minuten im Stand in alle erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen*
- DorsalPosition + PowerBreathing Level 2
- LatPress + Bridging Level 1
- PronePosition + PowerBreathing Level 2
- DorsalPosition + PelvisRelax

erledigt

Woche 4 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Nach dem Händewaschen integrierst du jetzt die Unterbauchspannung: lächeln, Haltung aufrichten, Beckenboden anspannen und gleichzeitig beide Beckenknochen Richtung Nabel spannen. Wiederhole dies 3-mal, halte zum Abschluss die maximale Anspannung circa 10 Sekunden und atme dabei nur flach.
- Nimm dir wieder eine neue Alltagshandlung vor, die du konsequent körpermittefreundlich veränderst.

3 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- BellyMassage*
- Sitting + PowerBreathing Level 1
- 2 Minuten im Stand in alle erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen*
- EllbowBenchPosition + PowerBreathing Level 1
- BenchPosition + BodyMobility
- DorsalPosition + PowerBreathing Level 2
- LatPress + Bridging Level 1
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 5 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Nun solltest du deine Händewaschgewohnheit leicht ändern! Beim «Pffff» ab jetzt gilt: Beckenboden innerlich hochspannen, der Unterbauch bewegt sich ebenfalls Richtung Nabel und der Nabel spannt Richtung Brustbein, am Ende noch die Rippenbögen wie eine Aufzugtür schließen. Dies solltest du 3-mal wiederholen und dann 10 Sekunden die Spannung halten.
- Nimm dir wieder eine neue Alltagshandlung vor, die du konsequent körpermittefreundlich veränderst.

3 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- 2 Minuten auf der Stelle marschieren
- Sitting + PowerBreathing Level 2
- 2 Minuten im Stand in alle erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen*
- LateralPosition + PowerBreathing Level 1 rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- LateralPosition + PowerBreathing Level 1 links
- EllbowBenchPosition + PowerBreathing Level 2
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 6 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Du wechselst von der Händewaschgewohnheit zur Duschgewohnheit: Wenn du duschst, machst du die Übung Standing + PowerBreathing Level 1.
- Ziehe in dieser Woche mal eine Zwischenbilanz: Was hat sich für dich schon geändert? Fühlst du dich stabiler? Konntest du im Alltag ein paar Gewohnheiten ändern? Lobe dich für jede Kleinigkeit, denn dein System freut sich über Lob und wird automatisch mehr in diese Richtung tendieren.

3 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- 2 Minuten auf der Stelle dynamisch marschieren
- Standing + PowerBreathing Level 1
- 2 Minuten im Stand in alle erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen*
  LateralPosition + PowerBreathing Level 2 rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- LateralPosition + PowerBreathing Level 2 links
- EllbowBenchPosition + PowerBreathing Level 3
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 7 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Immer unter der Dusche machst du die Übung Standing + PowerBreathing Level 1.
- Gibt es im Alltag noch etwas, das du ändern möchtest? Schau noch einmal in den Abschnitt über den Alltag und nimm dir diese Woche noch eine Sache vor.

3 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- Standing + PowerBreathing Level 2
- 4 Minuten marschieren und recken und strecken und drehen. erdenklichen Richtungen recken, strecken, drehen
- LateralPosition + LegMoves rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- LateralPosition + LegMoves links
- BenchPosition + Moving Level 1
- DorsalPosition+PelvisRelax

erledigt

Woche 8 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Bleibe bei der Gewohnheit, unter der Dusche die Übung Standing + PowerBreathing Level 2 zu machen.
- Wie sieht es denn aktuell mit der Ernährung aus? Kannst du da noch etwas verbessern?

2 - 3 mal wöchentlich die Übungsfolge

- 4 Minuten marschieren und recken und strecken und drehen.
- Squat Level 1
- LateralPosition + LegMoves rechts
- SidePlank Level 1 rechts
- DorsalPosition + KneesOut Level 1
- LateralPosition + LegMoves links
- SidePlank Level 1 rechts
- DorsalPosition + KneeMoves Level 1
- BenchPosition + Moving Level 1
- BenchPosition + BodyMobility
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 9 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Die Übung Standing + PowerBreathing Level 2 bleibt jetzt bis zum Oma-Alter dein Begleiter.
- Wie steht es denn aktuell um deinen Flüssigkeitshaushalt? Mütter vergessen oft zu trinken, weil sie ständig beschäftigt sind. Stelle dir eine Wasserflasche an einen Ort, wo du oft vorbeikommst, und lege eine Flasche stets ins Auto oder in den Kinderwagen.

2-3 mal wöchentlich die Übungsfolge

- 4 Minuten marschieren und recken und strecken und drehen.
- Squat Level 1
- Sitting + SpineTwist
- SidePlank Level 1 rechts
- DorsalPosition + KneesOut Level 2
- SidePlank Level 1 links
- DorsalPosition + KneeMoves Level 1
- BenchPosition + Moving Level 2
- BenchPosition + BodyMobility
- DorsalPosition + PelvisRelax

erledigt

Woche 10 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Du arbeitest weiter an deinem Alltag und schaust mal in deine Aufzeichnungen vom Anfang. Was hat sich schon verändert?

2-3 mal wöchentlich die Übungsfolge

- 2 Minuten am Platz marschieren, dann 2 Minuten in alle Richtungen strecken, drehen*
- Squat Level 2
- Sitting + SpineTwist
- Sitting + BodyMobility
- Sitting + ArmMoves Level 1
- SidePlank Level 2 rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- DorsalPosition + KneeMoves Level 2
- SidePlank Level 2 links
- BenchPosition + Moving Level 3
- BenchPosition + BodyMobility
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 11 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Du steuerst auf die Ziellinie zu, du kannst dich diese Woche mal täglich für dein Durchhaltevermögen loben!

2 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- 2 Minuten am Platz marschieren, dann 2 Minuten in alle Richtungen recken, strecken, drehen*
- Squat Level 2
- Sitting + ArmMoves Level 2
- Sitting + BodyMobility
- SidePlank Level 2 rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- DorsalPosition + KneeMoves Level 2
- SidePlank Level 2 links
- BenchPosition + BodyMobility
- DorsalPosition + CrossPress
- PronePosition + NaturalBreathing*

erledigt

Woche 12 – schreibe hier auf, wann du mit der Woche startest

- Was hast du alles erreicht? Schreibe mal ein paar Zeilen für dich auf und genieße alles, was sich für dich verbessert hat.

2 - mal wöchentlich die Übungsfolge

- 1 Minute am Platz marschieren, dann 2 Minuten in alle Richtungen recken, strecken, drehen*
- Squat Level 2
- Standing + BicepsCurl
- Standing + PelvicMoves rechts herum
- Standing + TrizepsKick rechts
- Standing + PelvicMoves links herum
- Standing + TrizepsKick links
- Sitting + SpineTwist
- Sitting + BodyMobility
- SidePlank Level 2 rechts
- LatPress + Bridging Level 2
- DorsalPosition + KneeMoves Level 3
- SidePlank Level 2 links
- BenchPosition + BodyMobility
- BenchPosition + Moving Level 3
- DorsalPosition + PelvisRelax

erledigt

Die Woche 12 kannst du beibehalten und damit solange du möchtest weitertrainieren Auf diese Weise wird sich deine aktuelle Fitness erhalten.

Empfehlenswert ist aber auch, neue Trainingsreize zu setzen und dich körperlich weiterzuentwickeln Dazu mehr im Abschnitt »Wiedereinstiegsphase".

Deine wichtigste Übung ist der Alltag

Während des 12-Wochen-Programms soll die Körpermitte im Alltag sowie im Sport noch geschont, also vor Überbeanspruchung geschützt werden Gleichzeitig sollen körpermittefreundliche Bewegungsabläufe eingeübt und im Laufe der Zeit automatisiert werden Du kannst nicht alles auf einmal umsetzen, nimm dir daher am besten jede Woche nur einen Alltagstipp vor.

Nach Abschluss des Programms bist du wieder stabil genug, um im Alltag wie im Sport schrittweise wieder mehr Belastung aufzunehmen.

Schicke deine Körpermitte mal zur Kur

Je mehr Anstrengung du in den nächsten Wochen vermeiden kannst, desto besser kann der Trainingsplan seine Wirkung entfalten Stelle dir vor, du schickst deine Körpermitte in eine Wellnesskur, ohne Anstrengungen, aber mit vielen wohltuenden neuen Bewegungen.

- Schone die Körpermitte, indem du hohe Belastungen oder Anstrengungen im Alltag vermeidest.
- Vermeide, etwas Großes zu ziehen oder zu schieben, wie zum Beispiel eine Getränkekiste.
- Bitte um Hilfe, wenn schwere Dinge zu heben oder zu tragen sind, zum Beispiel der Kinderwagen in den Kofferraum. Wenn körperliche Alltagsbelastung unvermeidbar ist (zum Beispiel Heben der Autoschale), musst du vor der Belastung bewusst die Körpermitte anspannen, dann stelle den Gegenstand so schnell wie möglich wieder irgendwo ab.
- Meide unbedingt Bewegungen, die den Rumpf aus der Rückenlage gerade aufrollen beziehungsweise aufrichten! Achte in allen Lebenslagen darauf, zum Beispiel beim Aufstehen vom Sofa oder aus dem Auto. Drehe dich immer auf die Seite und bewege dich dann über die Körperseite aufwärts oder abwärts.

Bei einer weichen, instabilen oder größeren Rektusdiastase (größer als drei Zentimeter) oder extrem schwacher, nicht kontrollierbarer Bauchwand:

- Trage bei Alltagsbelastungen wie dem Wocheneinkauf eine stützende Bauchbandage.
- Nimm ohne Bandage möglichst keine Körperposition ein, bei der sich der Rumpf waagerecht zum Boden befindet und die Bauchwand unkontrollierbar nach unten «durchhängt». Ein Beispiel wäre, wenn du unter dem Esstisch krabbelnd eine Sauerei wegwischst.

Unterstützung durch Slips, Bauchbandage oder Bengkung Belly Binding

Stützende, haltgebende Slips und Bauchbandagen hast du bereits in Kapitel 4 im Abschnitt «Entlastung durch stützende Slips und Bauchbandagen» auf Seite 126ff. kennengelernt. Daneben gibt es weitere Optionen.

Ein stützender Slip besteht auf festem, aber doch elastischem Material und reicht mindestens bis zum Nabel oder sogar höher. Sehr billige Produkte leiern schnell aus, machen Druckstellen oder sind unangenehm auf der Haut. Investiere daher lieber in einen hochwertigen Slip, trage dann vielleicht darunter noch einen kleinen, dünnen Slip, damit du den Stützslip nicht so oft waschen musst.



Modische high-waisted Stützslips (Bild mit freundlicher Genehmigung von Kaiserschluepfer.de)



Wenn du mehr Unterstützung durch eine Bandage benötigst, ist eine weitere sehr gute Variante das Bengkung Belly Binding. Hier wird ein sehr langes, festes Tuch mithilfe einer speziellen Technik vom Becken bis zum Brustkorb um die Körpermitte gewickelt. Die Bauchwand wird entlastet und die Organe werden an ihrem vorgesehenen Platz gehalten. In der Kombination mit den Übungen ist das Bengkung Belly Binding sehr hilfreich. Das Wickeln zu erlernen, kostet zunächst etwas Geduld und vor allem Anleitung. Das ist lohnenswert, weil das Tuch sich angenehm anschmiegt und dich wirklich gut unterstützt, ohne schwitzig oder einengend zu wirken. Diese Methode kommt aus Asien und ist hier noch nicht sehr verbreitet. Im Abschnitt »Expertensuche und Tipps« auf Seite 216 findest du Anlaufstellen für diese Einwickelmethode.

Bengkung Belly Binding zur Unterstützung der Körpermitte



Achtung: Beim Tragen sollte kein Druck im Beckenboden nach unten spürbar sein. Achte auch auf Symptome im Beckenboden.

Die günstigere und schnellere Alternative kann man online kaufen, sie ist jedoch weniger angenehm zu tragen.

Wenn du das Bengkung Belly Binding zu aufwendig findest, kannst du alternativ eine Bauchbandage (siehe Seite 162 unten) verwenden. Eine solche ist wesentlich fester als ein stützender Slip. Allerdings schwitzt man aufgrund des Materials darunter, deshalb solltest du unbedingt ein Unterhemd tragen. Manche Frauen vertragen diese Bandage gut, andere finden das Material sehr unangenehm und einengend. Die Bandage sollte das Becken einbeziehen und dann bis zu den Rippenbögen reichen. Beim Tragen sollte kein Druck im Beckenboden nach unten spürbar sein.

Um Hilfe bitten

Junge Frauen sind es gewöhnt, selbstbestimmt und tough durchs Leben zu gehen, und jetzt soll man hier ständig um Hilfe bitten? Ist vielleicht ein Perspektivwechsel notwendig? Ist es denn eigentlich emanzipiert, alles allein zu »wuppen«? Ist es nicht schon genug Leistung, einem Menschlein das Leben zu schenken und es nun großzuziehen?

In früheren Zeiten, als wir noch in Großfamilien oder Dorfgemeinschaften lebten, war sicherlich nicht alles besser, aber einen klaren Vorteil gab es: Mütter hatten nicht alles allein an der Backe. Ein bisschen mehr gemeinsames Tun und Aufgabenteilung tut nicht nur dir, sondern auch dem Gemeinschaftssinn gut. Vielleicht kann der Nach-bar die Getränke mitbringen und du kochst abends etwas mehr Suppe und er muss sich darum nicht kümmern? Oder vielleicht passt du auf alle Nachbarskinder mit auf, während jemand deinen Sperrmüll rausstellt? Wir versuchen manchmal, einfach nur zu funktionieren, obwohl eine andere Lösung eine gute Sache für alle wäre. Man hat in der aktuellen Zeit oft das Gefühl, dass die Menschen relativ achtlos aneinander vorbeihetzten und aufmerksame Hilfsbereitschaft Mangelware geworden ist. Früher musste man regelmäßig Passanten nach dem Weg fragen, heute bemühen wir das Navi. Früher ging man zum Nachbarn, um gemeinsam eine neue DVD zu gucken, heute kann jeder allein streamen. Vielleicht ist es wohltuend für alle, mal mehr um Hilfe zu bitten. Viele Mütter in der »Körpermittek« berichten, dass die angesprochenen Menschen sich nahezu freuen, wenn sie jemandem einen kleinen Gefallen tun können. Manchmal entsteht sogar ein kurzer Schwatz. Das bringt so ein bisschen mit-menschliche Normalität in den Alltag, den sich unterbewusst jeder Mensch irgendwie wünscht.

Entlastung der Körpermitte

Deine Körpermitte braucht regelmäßig Entlastung. Im Alltag als Mama ist die Körpermitte oft überanstrengt, aber weil du dich den lieben langen Tag um Kinder, Haushalt, Job und sonstige Verpflichtungen kümmerst, spürst du das vielleicht nicht. Doch es ist ein Fakt: Bei aufrechter Körperhaltung entsteht vertikaler Druck von oben und drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus.

Entlastung wird hergestellt, indem du dich aus der Vertikalen herausbegibst. Einfach mal aus der aufrechten Rumpfhaltung rausgehen und sich auf die Seite, den Rücken oder den Bauch legen! Im allerbesten Fall lagerst du das Becken sogar hoch, dann rutschen die Organe vom Beckenboden weg in den Rumpf hinein, das ist die effektivste Entlastung. Kinder gewöhnen sich an Routinen der Pausengestaltung, genießen es und lernen automatisch, dass Pausen wichtig sind im Leben.

Dazu kannst du die folgende Übung durchführen.

DorsalPosition + PelvicRelax

1. Nimm eine Rückenlage ein und lege einen weichen Ball, einen Ballon oder ein Kissen unter das Kreuzbein. Der Hals ist lang. Die Schultern sind entspannt. Die Lendenwirbelsäule wird etwas gedehnt beziehungsweise verlängert. Beine und Rücken sind unangestrengt. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
2. Der Atem fließt locker ohne Kraftanstrengung immer hinunter bis zum Beckenboden und wieder hinaus. Führe keine vertieften Atemzüge durch.
3. Bewege das Becken auf dem Ball in kleinen Kreisen 10-mal im Rechtskreis, dann 10-mal im Linkskreis.
4. Zum Schluss solltest du das Becken nach Wohlgefühl auf dem Ball leicht hin und her schütteln oder bouncen.



Neue unterstützende Bewegungsabläufe etablieren

Körperfreundliche Bewegungsabläufe bringen sehr viel im Alltag. Dabei ist es ähnlich wie bei der Ernährung – wenn wir uns grundsätzlich ausgewogen und frisch ernähren, dann schaden kleine Sünden nicht. Also versuche grundsätzlich, gute Bewegungsgewohnheiten zu etablieren, ohne dass alles immer perfekt sein muss. Bringe deinem Körper nach und nach förderliche Bewegungsabläufe bei. Wir sind Gewohnheitstiere und können uns Gutes wie Schlechtes angewöhnen. Es dauert eben nur eine Weile, sei daher geduldig mit dir, aber bleibe dran.

- Arbeite an einer guten, aufrechten, spannungsvollen Körperhaltung.
- Beim Herumtragen des Kindes gerät die Haltung immer wieder aus dem Lot und automatisch werden körperliche Schwachstellen überlastet. Versuche hierfür Lösungen zu finden. Natürlich musst du dein eventuell noch kleines Kind tragen, aber vielleicht kannst du das Tragen im Sinne deiner Körpermitte optimieren? Vielleicht kannst du dein Kind statt im Stand im Sitzen beruhigen? Vielleicht kannst du es öfter ablegen oder -setzen, sobald es zufrieden ist? Vielleicht kannst du beim Spaziergang auch mal Tante, Papa, Oma oder Freundin tragen lassen?
- Wenn dein Kind getragen werden möchte, kannst du auf eine gute Haltung und körpermittescho-nende Trageweisen achten. Bei längeren Tragezeiten solltest du eine ergonomische Tragehilfe verwenden und möglichst auf dem Rücken tragen. Eine Trageberaterin kann dir in all diesen Fragen Hilfestellung leisten, Infos zu geeigneten Beraterinnen findest du im Abschnitt »Expertensuche und Tipps« auf Seite 216.
- Bei allen Rumpf- oder Ganzkörperbewegungen, die Körpermittestabilität erfordern, solltest du die Körpermittemuskulatur bewusst mit Grundspannung einsetzen: beim Hinsetzen oder Aufstehen, Wäschekorbheben, Spielzeug-Aufräumen, Bobbycar-in-den-Kofferraum-Heben und so weiter.
- Versuche, bei alltäglichen Tätigkeiten die Wirbelsäule mehr gestreckt zu halten. Wir neigen zu einer ständig vorgebeugten Rumpfposition und du solltest dieser Tendenz entgegenwirken und mehr Streckung in den Alltag bringen, zum Beispiel beim Schaukel-Anschubsen oder beim Staubsaugen.
- Bei plötzlichem Bauchinnendruck (zum Beispiel beim Husten oder Niesen) solltest du die Körpermitte anspannen.

SPORT während des Rückbildungsprogramms

Während des Programms ist es besser, keine andere Sportart zu betreiben. Konzentriere dich möglichst auf die Adaptionen im Alltag und die neuartigen Übungen. Wenn es dir jedoch ein großes Bedürfnis ist, parallel noch anderes Training zu machen, dann beachte am besten die folgenden Hinweise.

- Achte bei Bodenübungen darauf, dich über die Körperseite hinzulegen beziehungsweise aufzustehen.
- Mache keine Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage gerade aufrichten, zum Beispiel Crunch oder Klappmesser.
- Führe auch keine Übungen oder Bewegungen durch, bei denen der Rumpf aus dem Stand nach vorne geneigt wird und dabei intensiv arbeiten muss, zum Beispiel Golf oder Tennis.
- Mache keine Stützübungen mit langen Hebeln, bei denen man sich auf Händen und Füßen abstützt, zum Beispiel Liegestütz.
- Auch Übungen oder Bewegungen, die ein starkes Rückwärtsbeugen des Rumpfes bewirken, zum Beispiel Volleyball oder die Kobra-Pose im Yoga, solltest du vermeiden.
- Es dürfen keine Übungen gemacht werden, die den Beckenboden nach unten oder den Bauch nach außen schieben. Die Körpermitte muss immer spannungsvoll nach innen oben arbeiten. Intensives Krafttraining oder intensive Fitnesskurse sind nicht empfehlenswert.
- Ausdauertraining mit vertikaler Stoßbelastung ist tabu, also alles mit Laufschritten oder Sprüngen. **Ab der 5. Woche ist** sanftes Ausdauertraining im aeroben Pulsbereich **erlaubt**, bei dem der Rumpf aufrecht beziehungsweise gerade bleibt – möglich sind Crosstrainer (Ellipsentrainer), Walking, Radeln (auf einem Rad, das aufrechtes Sitzen ermöglicht), Aquajogging, **Schwimmen**.

VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG

Mit einer spannungsvoll-dynamisch aufgerichteten Körperhaltung tust du nicht nur etwas für deine Gesundheit, sondern auch für die Optik. Gehe für den Haltungsaufbau wie folgt vor:

1. Nimm einen hüftschmalen Stand ein, belaste gleichmäßig Fersen, Fußballen und Fußaußenkanten, hebe das Fußgewölbe etwas durch sanfte Fußmuskelaktivierung. Stelle dir vor, du saugst dich barfuß am Boden fest, das Fußgewölbe spannt sich leicht auf.
2. Deine Knie sollten in einer neutralen Knieposition sein, dabei sind die Knie weder überstreckt noch gebeugt. Stelle dir vor, Kniekehle und Kniescheibe etwas hochzuziehen, es entsteht leichte Beinspannung. Dein Becken sollte in einer neutralen Beckenposition sein, dabei befinden sich Beckenknochen und Schambein in einer frontalen Ebene, das Steißbein sinkt etwas Richtung Boden.
3. Die Körpermitte solltest du sanft aktivieren, indem du den Damm etwas in den Körper hebst und den Bauchnabel Richtung Brustbein straffst. Die sanfte Körpermittespannung soll haltgebend, aber nicht anstrengend sein.
4. Strecke nun die Wirbelsäule, hebe das Brustbein und lasse die Schultern entspannt nach hinten unten sinken.





Schlechte Körperhaltung (oben), gute spannungsvoll-dynamische Körperhaltung (unten)

Haltung mit Baby

Eine spannungsvolle Körperhaltung ohne Fehlbelastung ist im Alltag als Mama nicht einfach umzusetzen. Daher möchte ich dir einige Tipps an die Hand geben.

Verwende beim Tragen eine ergonomische Tragehilfe. Das sind sowohl Tragetücher als auch Komforttragen, sie ermöglichen eine entspannte, bindungsorientierte, natürliche Umgehensweise mit dem Kind und erleichtern den Müttern den Alltag. Eine ergonomische Tragehilfe fördert und unterstützt die körperliche Entwicklung des Säuglings und schont den mütterlichen Rücken. Wenn die Tragehilfe unbequem ist oder dich beziehungsweise dein Kind stört, liegt es meist am Modell oder der Bindeweise. Ein Kurs oder eine Einzelberatung bei einer Trageberaterin kann hier Wunder bewirken.

Beispiele für ergonomische Tragehilfen



Wichtig für die Trägerin:

- Die Trageweise verteilt das Gewicht gleichmäßig auf beide Körperseiten.
- Breite Schulterträger sind zwischen Hals und Schultergelenk verteilt und sorgen für eine gute Gewichtsverteilung auf Schultergürtel und oberem Rücken. Du kannst den Schultergürtel rückwärts und abwärts sinken lassen und den Kopf frei bewegen.
- Bei Komforttragen mit geschwungenem Hüftgurt sitzt dieser unmittelbar auf dem Beckenkamm, um eine optimale Gewichtsverteilung zu gewährleisten.
- Das Baby hockt auf einer für dich angenehmen Tragehöhe. Das Baby ist so eng am Körper, dass es sich beim Vorbeugen kaum von deinem Körper entfernt.
- Sobald du das Gewicht belastend empfindest, solltest du über eine andere Trageposition nachdenken. Das Tragen auf dem Rücken ist beispielsweise deutlich weniger belastend.
- Das Tragen stellt immer eine Belastung für die Körpermitte dar, deshalb sollten auch andere Vertrauenspersonen das Tragen übernehmen.





Zwei Beispiele einer Frau mit guter Haltung

Je schwerer das Kind wird, desto anspruchsvoller ist es, die Haltung zu wahren. Ein wichtiger Tipp: Suche dir in der Umgebung einen Gegenstand, auf dem du deinen Fuß abstellst, sodass du das Gewicht auf deinen Oberschenkel übertragen kannst.

Während du das Baby ohne Tragehilfe trägst, achte auf Folgendes:

- eine spannungsvolle, aktive, aufrechte Haltung,
- das Gewicht mit dem Armbizeps tragen, Schultergürtel möglichst entspannen und absenken,
- beide Körperhälften gleichmäßig belasten,
- das Baby möglichst oft zentriert vor dem Körper tragen,
- die Griffweise häufig wechseln, keine Lieblingstrageweise angewöhnen,
- regelmäßig die Arm- und Körperseite wechseln.

Suche Möglichkeiten, das Gewicht «loszuwerden» und die Körpermitte dadurch zu entlasten: Stelle dich zum Beispiel nahe an einen Tisch, setze das Kind ab und halte es nur mit den Armen. Setze deinen Fuß auf eine Stufe, einen Hocker, eine Mauer oder Ähnliches und nutze deinen Oberschenkel für das Babygewicht.



In einer leicht geöffneten Schrittstellung kannst du die Beine gut beugen und den Rumpf gestreckter halten.

Den Reißverschluss straffen

In vielen Alltagssituationen musst du dich bücken, runterbeugen, Gegenstände aufheben oder dein Kind hochheben. Hier kann folgendes vorgestelltes Bild dein Leitmotiv sein: Stelle dir vor, du trägst ein Kapuzensweatshirt mit Reißverschluss und diesen Zipper willst du immer so gerade und straff wie möglich halten. Das gelingt nicht immer, aber vielleicht immer öfter. Du

kennst das von Reißverschlüssen: Je mehr man den Rücken beugt, desto mehr wölbt sich der «Stoffbauch» und alles schiebt nach außen. Natürlich darf man den Rücken im Alltag auch beugen und verdrehen, aber im Alltag als Mama ist es wichtig, so oft wie möglich mit stabiler Körpermitte zu agieren.

Um den Reißverschluss zu strecken, gewöhne dir an, die Beine beugend mit einzusetzen, um rauf- und runterzukommen. Je mehr die Beine an Last übernehmen, desto besser ist es für die Körpermitte. Je gestreckter der Reißverschluss ist, desto besser kannst du die Körpermitte aktivieren.

Eine geöffnete Schrittstellung sowie die richtige Haltung helfen dir in folgenden Alltagssituationen:

- beim Kind-aus-dem-Babybett- oder -Kinderwagen-Heben,
- beim Aufräumen,
- beim Heben und Tragen einer Autoschale,
- beim Stillen oder Fläschchen geben.



Die Autoschale ist der Körpermitte-Feind Nummer eins.

Ernährung und Verdauung

Es liegt nahe, dass auch die Ernährung und Verdauung wichtig sind, wenn man sich um die Körpermitte kümmern möchte.

Der Körper braucht für Heilungsprozesse verschiedene Vitamine, Mikronährstoffe und vor allem auch den Körperbaustoff Eiweiß, denn du willst ja Muskeln aufbauen. Eine vollumfängliche, die Heilung unterstützende Ernährungsberatung würde den Rahmen des Buches sprengen. Ich gebe hier ein paar Tipps, aber grundsätzlich empfehlenswert ist eine individuelle Beratung durch entsprechende Ernährungsexpertinnen.

Diese Tipps sind auf jeden Fall hilfreich:

- Trinke mindestens zwei Liter Wasser täglich.
- Junkfood, Fertiggerichte, Süßigkeiten und ähnliche Dinge nur in wirklich kleinen Dosen genießen.
- Meide Lebensmittel, die bei dir blähend wirken.
- Kaufe möglichst Bioprodukte.
- Führe über Gemüse, Obst und vollwertiges Getreide möglichst viele Makro- und Mikronährstoffe zu.
- Achte auf reichlich Eiweißzufuhr. Zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag solltest du zu dir nehmen. Im Internet erfährst du, wie viel Eiweiß einzelne Lebensmittel enthalten. Mit normaler Ernährung schafft man das selten, deswegen gibt es hierfür Nahrungsergänzungsmittel. Diese müssen dringend qualitativ hochwertig sein.
- Gelatinepulver enthält tierisches Kollagen und damit essenzielle Aminosäuren, die für den Kollagenaufbau im Bindegewebe notwendig sind. Dieses sollte man immer mit Vitamin C aufnehmen.

Es ist wichtig, sich mit-tels ausgewogener verdauungsfreundlicher Ernährung darum zu kümmern, weil ein geblähter Darm natürlich ungünstig ist. Auch die Regeln für gesundheitsorientiertes Toilettenverhalten helfen dir, keinen unnötigen Druck gegen den Beckenboden zu verursachen.



Beim Wasserlassen ist es am besten, gerade zu sitzen und ohne Druck rauslaufen zu lassen.



Beim Stuhlgang ist es besser, den Rücken zu runden und die Füße auf einen Hocker zu stellen.

Korrektes Verhalten auf der Toilette ist wichtig für die Verdauung und die Muskulatur:

- Wasserlassen: gerade sitzen, Beckenboden entspannen, abwarten und laufen lassen, nicht pressen.
- Stuhlgang: rund sitzen, Füße eventuell auf einem Hocker, möglichst nicht pressen.
- Harndrang muss vorhanden sein, keine prophylaktischen Toilettengänge, das bringt die Blasenfunktion durcheinander.
- Wenn Stuhldrang vorhanden ist, möglichst sofort gehen. Wenn man verhält, sagt das zentrale Nervensystem der Verdauung: »Verlangsame die Vorgänge, denn wir können gerade nicht ausscheiden.« Außerdem wird der Stuhl härter.

ÜBUNGEN ZUM «Rückbildungsprogramm»

In diesem Abschnitt werden alle Übungen für das 12-Wochen-Programm sehr detailliert beschrieben. Am Anfang kann es mühsam erscheinen, sich so kleinteilig in eine Übung zu vertiefen. Jedoch erreicht man exakt die richtigen Muskeln, wenn man sich genau an die Übungsbeschreibung hält. Nach ein paarmal üben kann man die Übung dann auch auswendig und man spürt die Effektivität. Wer sich zu Beginn etwas mehr Zeit für ein genaues Durcharbeiten nimmt, wird die besten Ergebnisse erzielen.

TIPP: Um es handlicher zu machen, fotografiere immer die Übungen ab, die in der aktuellen Woche gerade dran sind. Alternativ kannst du auch Haftnotizen in die Seiten heften, die gerade dran sind.

BellyMassage

1. Nimm eine bequeme Liege- oder Sitzposition ein, in der du gut an den Bauch kommst. Die Wirbelsäule ist lang, nicht eingerundet oder verdreht. Wenn nötig, kannst du den Rücken mit Kissen unterstützen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Der Atem fließt entspannt bis in den Unterleib und entspannt hinaus.
2. Greife eine kleine Speck- oder Hautrolle unterhalb des Bauchnabels und rolle oder massiere diese hoch bis zum Oberbauch, wiederhole dies 2- bis 3-mal.
3. Greife dann mit beiden Händen links an die Taille und streiche die Flanke von der Seite Richtung Bauchmittellinie aus. Wiederhole dies auf der anderen Körperseite.
4. Lege die rechte Hand auf die rechte Bauchseite und die linke Hand an die linke Bauchseite und streiche immer von der Seite Richtung gerade Bauchmuskulatur, stelle dir vor, die beiden geraden Bauchmuskelstränge aufeinander zuzumassieren. Führe dies 2 bis 10 Minuten durch, je nach verfügbarer Zeit.

TIPP: Falls die Haut wegen Trockenheit schmerzt, kannst du einen Spritzer Körperöl, zum Beispiel Babyöl, verwenden.

WIRKUNG

Das Ziel der Therapie ist ja, dass sich Muskeln und Faszien verändern, dafür sollten sie gut durchblutet und nachgiebig sein. Verklebungen im Gewebe blockieren die Veränderung, sie halten die Muskeln und Faszien in ihrer jetzigen Position fest. Die Massage bewirkt eine gute Durchblutung und löst Verklebungen im Gewebe, dadurch sind die Bindegewebe bereit, ihre derzeitige Position zu verändern. Am Anfang kann die Massage unangenehm sein, das ändert sich nach einigen Tagen konsequenter Durchführung.


1


2


3


4

PronePosition + NaturalBreathing

1. Nimm eine Bauchlage ein, schiebe dann mit der rechten Hand unter dem Rumpf den rechten Bauchmuskelstrang Richtung Mitte, dann das Gleiche mit links, lege dann den Kopf auf dem Handrücken ab. Lege, wenn möglich, ein flaches Kissen oder Ähnliches zwischen Brustkorb und Schambein. Ziehe die Schulterblätter Richtung Gesäß, strecke die Wirbelsäule lang. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
2. Führe keine tiefen Atemzüge durch, du solltest nur normal viel Luft einatmen.
3. Einatmen: Der Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Oberbauch, durch den Unterbauch bis hinunter zum Beckenboden; stelle dir vor, mit dem Atem den Damm zu berühren. Verfolge mit der Aufmerksamkeit den Atemfluss, spüre, wie der Atem durch den Oberbauch, dann den Unterbauch bis zum Beckenboden fließt.
4. Ausatmen: Der Atem entweicht ohne Anstrengung durch den Mund.
5. Führe dies 2 bis 5 Minuten durch. Je schwerer es dir fällt, desto mehr Minuten solltest du üben.

Hinweis: Hast du Schmerzen dabei, lege dich stattdessen auf den Rücken.

WIRKUNG

Die Bauchlage platziert die Bauchmuskeln passiv an ihrer vorgesehenen Position und «erinnert» das Nervensystem daran, wo die Bauchmuskeln hingehören.



DorsalPosition + KneeMoves

Ausgangsposition

1. Begib dich in eine Rückenlage, die Füße sind am Boden abgestellt, die Wirbelsäule ist aufgespannt.
2. Nimm eine neutrale Beckenstellung ein: Schambein und Beckenknochen sind auf einer Ebene (man könnte ein Weinglas auf das Dreieck zwischen Schambein und Beckenknochen abstellen). Die Lendenwirbelsäule ist leicht nach innen gewölbt, dadurch gibt es eine kleine Lücke zwischen Boden und Lendenwirbelsäule, es könnte eine Ameisenstraße darunter herlaufen.
3. Halte eine Grundspannung in der Körpermitte. Es geht bei der Übungsausführung um das Stabilisieren der Körpermitte gegen die Beinbewegung. Beckenboden und Muskelkorsett müssen zusammenarbeiten, der Bauch muss stets flach und fest bleiben.

LEVEL 1 2 3

1. Einatmen: Halte eine Grundspannung in der Körpermitte, die Füße sind auf dem Boden.
2. Ausatmen: Intensiviere die Spannung der Körpermitte und führe ein Knie über den Bauchnabel, halte dabei die Körpermitte ruhig und flach (eventuell mit der Hand am Unterbauch kontrollieren). Setze den Fuß noch während der spannungsvollen Ausatemphase wieder ab.
3. Einatmen: Verringere die Spannung der Körpermitte etwas, aber nicht ganz, und führe dabei keine Beinbewegung aus.
4. Ausatmen: Führe das Gleiche mit dem anderen Knie durch.
5. Wiederholde dies 5- bis 10-mal pro Bein. Kann die Körpermitte nicht mehr flach, fest und ruhig gehalten werden, solltest du sofort aufhören.



LEVEL 1 2 3

1. Einatmen: Halte eine Grundspannung in der Körpermitte, die Knie sind über dem Unterbauch. (Wer das schwer halten kann, platziert ein Kissen unterm Kreuzbein und bringt das Schambein dadurch mehr Richtung Nabel.)
2. Ausatmen: Intensiviere die Spannung der Körpermitte, tippe dabei mit der Fußspitze einmal auf den Boden und führe sie wieder zurück. Halte die Körpermitte stabil und flach (eventuell mit der Hand am Unterbauch kontrollieren).
3. Einatmen: Führe keine Beinbewegung durch, verringere die Spannung der Körpermitte etwas, aber nicht ganz.
4. Ausatmen: Führe das Gleiche mit dem anderen Bein durch.
5. Wiederholde dies 5- bis 10-mal pro Bein. Kann die Körpermitte nicht mehr flach, fest und ruhig gehalten werden, solltest du sofort aufhören.



LEVEL 1 2 3

1. Einatmen: Halte eine Grundspannung in der Körpermitte, die Knie befinden sich über der Hüfte, die Arme sind zur Decke gestreckt. (Wer das schwer halten kann, platziert ein Kissen unterm Kreuzbein und nimmt die Knie über den Unterbauch.)
2. Ausatmen: Spanne die Körpermitte maximal an, tippe dabei rechten Fuß zum Boden und führe den linken Arm nach hinten, halte die Körpermitte stabil (eventuell mit der rechten Hand am Unterbauch kontrollieren), führe noch mit der spannungsvollen Ausatemphase den Arm und das Bein zurück in die Ausgangsposition.
3. Einatmen: Atme in den Brustkorb, stoppe die Beinbewegung und versuche, die Grundspannung der Körpermitte aufrechtzuerhalten.
4. Führe dies 5- bis 10-mal pro Bein durch (abwechselnd). Kann die Körpermitte nicht mehr flach, fest und ruhig gehalten werden, solltest du sofort aufhören.



DorsalPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition

1. Nimm eine bequeme Rückenlage ein, die Beine sind aufgestellt. Die Wirbelsäule ist lang und entspannt abgelegt, die Lendenwirbelsäule sollte nicht auf den Boden drücken.
2. Finde die Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen sind auf einer Ebene (man könnte ein Weinglas auf das Dreieck zwischen Schambein und Beckenknochen abstellen), zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz (eine Ameisenstraße könnte darunter herlaufen). Diese Rückenposition darf sich nie verändern.
3. Der Hals ist lang, Scheitel und Schultergürtel entfernen sich voneinander. Schultergürtel und Kiefer sind entspannt, die Zunge liegt locker am Mundboden.
4. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Du musst nicht zwingend bei jedem Ausatemzug anspannen, du kannst auch «zwischenatmen».

LEVEL 1 2

Sanftes Schließen und Hineinspannen des Beckenbodens

1. Einatmen: Der Atem fließt durch Brustkorb und Bauch bis zum Beckenboden und berührt gefühlt das Schambein. Bauch und Beckenboden dehnen sich minimal, nicht den Bauch aufblähen.
2. Ausatmen: Du atmest durch die Lippenbremse mit sanftem «Pfffffffff» aus: Du verschließt After, Vagina und Harnröhre und bewegst sie etwas in den Körper hinein. Becken und Wirbelsäule hältst du ruhig. Aktiviert sich der Unterbauch automatisch, ist das gut, aber nicht den Bauch extra anspannen.
3. Führe dies 5- bis 10-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht, die letzte Wiederholung solltest du einmal statisch für 10 Sekunden halten.



LEVEL 1 2

Intensives Hineinspannen des Beckenbodens mit Unterbauchaktivierung

1. Einatmen: Der Atem fließt durch Brustkorb und Bauch bis zum Schambein, Bauch und Beckenboden dehnen sich minimal.
2. Ausatmen: Du atmest durch die Lippenbremse mit sanftem «Pfffffffff» aus. Den Beckenboden spanst du intensiv nach innen: Umschließe fest einen Tampon und sauge ihn maximal in den Körper hinein. Gleichzeitig spürst du in der Tiefe des Unterbauchs sanfte Spannung. Der Unterbauch wird flach, kurz und schmal. Die Lendenwirbelsäule bleibt in Neutralstellung, führe keine Bauchpresse Richtung Boden aus.
3. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht, die letzte Wiederholung solltest du einmal statisch 10 Sekunden halten.

LatPress + Bridging

Ausgangsposition

Nimm eine Rückenlage ein, ziehe die Schulterblätter zum Gesäß. Den Schultergürtel solltest du weit ausgebreitet am Boden spüren. Die Oberarme liegen neben dem Rumpf, die Unterarme zeigen zur Decke. Ziehe die Wirbelsäule innerlich lang wie eine Ziehharmonika. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Schiebe die Schulterrückseite und Oberarmrückseite gegen den Boden, sodass die Brust sich etwas hochwölbt, ziehe dann das Schambein zum Nabel, bis das Becken sich einrollt, rolle dann Wirbel für Wirbel auf in die Schulterbrücke.
2. Einatmen: Halte oben und kneife die Pomuskeln zusammen.
3. Ausatmen: Rolle Wirbel für Wirbel ab.
4. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.

LEVEL 1 2 3

1. Führe genau die gleiche Technik wie in Level 1 aus, wobei nur die Fersen auf einer flexiblen Unterlage platziert sind (zum Beispiel gerollte Gymnastikmatte, Schaumstoffmatte oder Sofakissen). Beim Beckenheben drückst du die Fersen in den Untergrund.
2. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.



DorsalPosition + KneesOut

Ausgangsposition

1. Drücke in der Rückenlage die Oberarme leicht gegen Boden, damit eine Rückenspannung entsteht. Achte auf eine unveränderliche Neutralstellung im Becken und in der Wirbelsäule.
2. Wickle ein festes Gymnastikband um die Oberschenkel. Spanne das Gesäß leicht an und drücke die Oberschenkel leicht nach außen gegen den Widerstand. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Drehe mit Gesäßspannung die Oberschenkel und Knie auswärts und baue eine maximale Spannung seitlich gegen das Band auf, so entsteht Muskelspannung tief im Po und an den Beinaußenseiten.
2. Einatmen: Löse die Spannung etwas.
3. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.

LEVEL 1 2 3

1. Führe genau die gleiche Technik wie in Level 1 durch, hebe nun aber beim Nach-außen- Drücken der Oberschenkel gleichzeitig das Becken hoch in die Brücke. Kneife die Pomuskeln maximal zusammen, als wolltest du zwischen den Pobacken eine Nuss knacken, und drücke dabei noch intensiver die Oberschenkel nach außen gegen den Widerstand.
2. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.





DorsalPosition + CrossPress

1. Begib dich in die Rückenlage, ziehe das Schambein Richtung Nabel und flache die Lendenwirbelsäule ab. Der rechte Fuß liegt auf dem linken Knie. Der rechte Innenschenkel drückt einen weichen Ball (oder Luftballon) gegen die linke Hand. Der Kopf bleibt während der Übung stets am Boden, Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
2. Ausatmen: Spanne den Beckenboden intensiv nach innen, quetsche dann den Ball zusammen. Der rechte Beckenknochen spannt zur linken untersten Rippe, die schrägen Bauchmuskeln arbeiten intensiv.
3. Einatmen: Löse die Spannung etwas.
4. Führe dies 5- bis 10-mal je Seite durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.

Achtung: Höre bei einem Druckgefühl nach unten Richtung Beckenboden oder nach außen (Bauchwölbung) sofort auf!



LateralPosition + LegMoves

1. Begib dich in eine Seitlage, die Wirbelsäule ist in Neutralstellung aufgespannt, Halswirbelsäule und Kopf sind in Neutralstellung abgelegt (auf Arm oder Kissen). Wichtig ist, dass die Wirbelsäule nicht überstreckt oder gerundet ist, sondern parallel zum Mattenrand liegt. Schiebe nun den oberen Beckenknochen so von dir weg, dass er exakt senkrecht über dem unteren Beckenknochen steht, es entsteht leichte Spannung in der Taille.
2. Drücke die Faust vor dem Nabel in den Boden oder ein dickes Kissen und lasse eine leichte Grundspannung in der Körpermitte entstehen, der Bauch fällt nicht unkontrolliert heraus. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
3. Das untere Bein liegt gebeugt am Boden.
4. Ausatmen: Spanne die Körpermitte maximal an und mache gleichzeitig mit dem oberen Bein leichte Pendelbewegung vor und zurück. Halte dabei die Körpermitte absolut ruhig und stabil.
5. Einatmen: Der Körper bewegt sich nicht, die Körpermitte bleibt in Grundspannung.
6. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Kann die Körpermitte nicht mehr stabil bleiben, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.



LateralPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition

1. Begib dich in die Seitlage, die Wirbelsäule in Neutralstellung, den Kopf auf dem Oberarm, den Hals in Verlängerung der Wirbelsäule. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule nicht überstreckt oder gerundet ist, sondern parallel zum Mattenrand in ihrer Neutralstellung aufgespannt liegt. Die Hüftgelenke sind gebeugt, Oberkörper und Oberschenkeln liegen in einem Winkel von circa 100 Grad.
2. 2. Schiebe den oberen Beckenknochen so von dir weg, dass er exakt senkrecht über dem unteren Beckenknochen steht, auch Knie und Fußsohlen stehen exakt aufeinander. Dadurch streckt sich die Lendenwirbelsäule und es entsteht leichte Spannung in der Taille. Drücke die obere Hand leicht gegen den Ball oder ein dickes Kissen und halte dabei die Körpermitte in Grundspannung. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Hinweis: Wenn der Bauch in der Seitlage unkontrolliert nach vorne fällt, dann hilf ihm mit einer Bauchbandage, siehe Seite 126ff.



LEVEL 1 2 3

Beckenboden, Unterbauch und Taille anspannen

1. Einatmen: Der Atem fließt bis in den Unterbauch, der Bauch wölbt sich leicht, fällt aber nicht raus.
2. Ausatmen durch die Lippenbremse mit »Pfffff«: Spanne den Beckenboden an vom Steißbein nach vorn zum Schambein. Stelle dir vor, du schließt einen Reißverschluss an der Hosennaht entlang vom Steißbein beginnend bis zum Schambein und weiter hinauf bis zum Nabel und dann zum Brustbein. Drücke gleichzeitig den Ball sanft in den Boden. Der Bauch wird flach, die Taille wird schmal.
3. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Halte zum Abschluss einmal 10 Sekunden die Maximalspannung.

LEVEL 1 2 3

Intensives Anspannen der gesamten Körpermitte

1. Einatmen: Der Atem fließt durch Brustkorb und Bauch bis zum Beckenboden.
2. Ausatmen: Der Beckenboden hat die ganze Zeit Grundspannung. Mache den Unterbauch so flach und fest wie möglich, der Nabel zieht Richtung Brustbein. Schließe die Rippenbögen wie eine Aufzugtür. Drücke intensiv den Ball in den Boden. Der Bauch wird kompakt und flach. Spüre Maximalspannung in der gesamten Bauchdecke und Taille.
3. Führe dies 5- bis 10-mal durch. Am Ende der Übung solltest du noch 10-mal nachspannen: Schubse das Kissen mit kleinen, starken Ausatemstößen mit dem Unterbauch ruckartig noch näher zum Brustbein.

SidePlank

Ausgangsposition

1. Begib dich in den Seitstütz, Schultergürtel, Becken und Knie befinden sich in einer Linie.
2. Der untere Ellbogen liegt unter der Schulter, Unterarm und Faust drücken auf den Boden, sodass Spannung in der Taille entsteht. Die Taille ist möglichst weit weg vom Boden. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Drücke die Faust in den Boden, sodass die Taille sich noch mehr vom Boden entfernt. Das Schambein spannt zum Nabel, die Rippenbögen snd geschlossen.
2. Einatmen: Der Atem fließt nur in den Brustkorb, die Muskelspannung im Bauch bleibt erhalten.
3. Halte diese Position 10 bis 15 Atemzüge lang. Wenn Kraft und Technik nachlassen, solltest du aufhören.

LEVEL 1 2 3

1. Führe alles genauso wie in Level 1 durch, halte nun aber das obere Bein in der Luft ausgestreckt.
2. Halte diese Position 10 bis 15 Atemzüge lang. Wenn Kraft und Technik nachlassen, solltest du aufhören.


LEVEL 1 2 3


LEVEL 1 2 3

EllbowBenchPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition

1. Nimm eine Bankstellung ein, bei der du auf den Unterarmen abgestützt bist. Achtung: Wenn der Bauch unkontrolliert hinausfällt, führe die Übung in der Bauchlage durch.
2. Die Ellbogen sind unter der Schultern, die Knie unter der Hüfte. Die Wirbelsäule ist lang, du darfst im Rücken nirgendwo auch nur ansatzweise rund sein, eher ein wenig ein Hohlkreuz machen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Spanne den Beckenboden intensiv an und nimm den Unterbauch hinzu. Du willst intensive Beckenbodenunterbauchspannung entwickeln. Wichtig: Lasse keine Bewegung im Körper zu!
2. Ausatmen mit »Pffff«: Spanne den Damm so stark wie möglich in den Körper hinein, als würde er sich auf einer Rutschbahn abwärts bewegen. Gleichzeitig wird der Bauch innerlich aktiv und du bemerkst, wie er flach und fest wird.
3. Einatmen: Löse die Spannung langsam ein wenig, lasse den Atem entspannt bis zum Unterbauch fließen, atme nicht übermäßig viel Luft ein.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Du darfst auch zwischenatmen, wenn es sonst zu anstrengend wird.



LEVEL 1 2 3

1. Spanne die gesamte Körpermitte intensiv an. Das Muskelkorsett funktioniert wie ein Schnürkorsett oder wie ein zu enger Neoprenanzug. Bei der Übung sollst du nicht den Bauch einziehen, sondern das Muskelkorsett wie einen Neoprenanzug eng machen.
2. Ausatmen: Spanne den Beckenboden und den Unterbauch nach innen. Straffe dann den Bauch Richtung Brustbein, als würdest du einen Neoprenanzug schließen (nicht einziehen, sondern Spannung aufbauen).
3. Einatmen: Verringere die Spannung in der Körpermitte etwas, um die Luft einströmen zu lassen.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Du darfst auch zwischenatmen, wenn es sonst zu anstrengend wird.

LEVEL 1 2 3

1. Spanne die gesamte Körpermitte intensiv an. Die Übung ist eine Erweiterung von Level 2, am Ende des Spannungsaufbaus setzt du einen intensiven Trainingsreiz durch explosive Ausatemstöße.
2. Einatmen: Der Atem fließt entspannt ein.
3. Ausatmen: Aktiviere den Beckenboden schnell, setze dann den Fokus auf das Reißverschluss-Schließen vom Schambein bis zum Brustbein, schließe am Ende intensiv die Rippenbögen. Es entsteht Maximalspannung im Inneren. Wichtig: Der Rücken bleibt in neutraler Stellung, kein bisschen runden!
4. Führe dies 5- bis 10-mal durch. Am Ende solltest du noch mal nachspannen: Mit kurzen Ausatemstößen maximierst du die Körpermittespannung 10-mal hintereinander. Mit kleinen, starken Ausatemstößen spannst du impulshaft den queren Bauchmuskel nach.

BenchPosition + Mobility

Achtung: Lasse diese Übung weg, wenn der Bauch in der Bankstellung unkontrollierbar nach unten »rausfällt«.

1. Nimm eine stabile Bankstellung ein.
2. Bewege den Körper aus dieser Position heraus in allen Gelenken in alle Richtungen, sodass es sich angenehm mobilisierend anfühlt. Atme entspannt.
3. Bewege in deinem Rhythmus und in deiner größtmöglichen Bewegungsweite den Schultergürtel, die Wirbelsäule, das Becken, die Hüftgelenke. Den Schultergürtel solltest du weich vor und zurück bewegen, kreisen, rotieren, die Wirbelsäule beugen, lang ziehen und/oder wie eine Ellipse drehen. Das Becken kannst du rechts und links verschieben und kreisen.
4. Führe dies so lange durch, wie es angenehm ist.



BenchPosition + Moving

Ausgangsposition

1. Nimm eine Bankstellung mit natürlicher Wirbelsäulenaufspannung ein, dabei ist der Rücken nicht durchhängend, auch nicht gerundet. Baue eine Grundspannung in der Körpermitte auf, dein Bauch gibt den Organen guten Halt.
2. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Achtung: Wenn der Bauch unkontrolliert herausfällt, lasse diese Übung komplett weg oder ersetze sie durch EllbowBenchPosition + PowerBreathing oder PronePosition + PowerBreathing.

WIRKUNG

Das Ziel ist es hier, Rumpfkontrolle über die Körpermittearbeit zu erarbeiten.









LEVEL 1 2 3

1. Lasse den Atem fließen und versuche, die ganze Zeit Grundspannung im Muskelkorsett zu halten.
2. Krabbele wie ein Baby, aber ganz langsam, einen Meter nach vorne und rückwärts zurück.
3. Halte den Rücken gerade und die Körpermitte stabil. Zur Kontrolle lege vielleicht ein dickes Buch auf den Rücken, das nicht herunterfallen darf.
4. Krabbele 3-mal im Zeitlupentempo vor und zurück

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Verstärke die Spannung der Körpermitte, lasse die rechte Hand und den linken Fuß über den Boden Richtung Mattenanfang beziehungsweise -ende schleifen und halte dabei den Rumpf absolut ruhig.
2. Einatmen: Der Atem fließt hinein und die Körpermittespannung lässt geringfügig nach, Hand und Knie setzt du zurück unter dem Körper ab.
3. Führe dies anschließend mit der anderen Hand und dem anderen Fuß durch.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal pro Seite. Du darfst auch zwischenatmen, wenn es sonst zu anstrengend wird.

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Verstärke die Spannung der Körpermitte, strecke den rechten Arm und das linke Bein aus, bilde zwischen Hand und Fuß eine Gerade.
2. Einatmen: Der Atem fließt hinein und die Körpermittespannung lässt geringfügig nach, Hand und Knie setzt du ab.
3. Führe dies anschließend mit der anderen Hand und dem anderen Fuß durch.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal pro Seite. Du darfst auch zwischenatmen, wenn es sonst zu anstrengend wird.

PronePosition + PowerBreathing

Ausgangsposition

1. Nimm eine Bauchlage ein, schiebe dann mit der rechten Hand unter dem Rumpf den rechten Bauchmuskelstrang Richtung Mitte, dann das Gleiche mit links und lege anschließend den Kopf auf den Handrücken ab. Lege eventuell ein flaches Kissen oder Ähnliches zwischen Brustkorb und Schambein. Ziehe die Schulterblätter Richtung Gesäß, die Wirbelsäule ist lang.
2. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Nimm keine tiefen Atemzüge, atme nur normal viel Luft ein.
3. Einatmen: Der Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Oberbauch, durch den Unterbauch bis hinunter zum Beckenboden, stelle dir vor, mit dem Atem den Damm zu berühren.
4. Ausatmen: Der Atem entweicht durch die leicht geöffneten Lippen.



LEVEL 1 2 3

Sanftes Schließen und Hineinspannen des Beckenbodens

1. Einatmen: Der Atem fließt hinunter bis zum Beckenboden, stelle dir vor, die Einatemluft fließt durch ein vorgestelltes Rohr von der Nase bis zum Beckenboden.
2. Ausatmen mit »Pfffff«: Schließe die Körperöffnungen sanft und entwickle diese Spannung nach innen weiter. Spüre nach, ob automatisch der Unterbauch sich etwas vom Kissen wegspannt, spanne den Bauch nicht extra an.
3. Führe dies 5- bis 10-mal durch. Fällt das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Nach der letzten Wiederholung solltest du die Spannung einmal 10 bis 20 Sekunden halten.Krabbele 3-mal im Zeitlupentempo vor und zurück

LEVEL 1 2 3

Intensives Schließen und Hineinspannen des Beckenbodens mit Unterbauchaktivierung

1. Einatmen: Der Atem fließt durch Brustkorb und am Kissen vorbei zum Beckenboden, blähe nicht den Bauch auf.
2. Ausatmen durch die Lippenbremse: Verschließe die Körperöffnungen fest und sauge sie maximal nach innen. Gleichzeitig versucht der Unterbauch, das Kissen Richtung Brustkorb zu schieben.
3. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt dir das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Nach der letzten Wiederholung solltest du die Spannung einmal 10 Sekunden halten.

LEVEL 1 2 3

Intensives Anspannen der Körpermitte

1. Führe 5-mal das Gleiche durch wie in Level 2.
2. Am Ende der Übung hältst du die Körpermittespannung und verstärkst diese nochmals 10-mal: Schubse mit kleinen, starken Ausatemstößen mit dem Unterbauch das Kissen ruckartig noch näher zum Brusbein. Der Rumpf bewegt sich nicht, arbeite nur innerhalb der Muskulatur mit Spannungsverstärkung.

Sitting + PowerBreathing

Ausgangsposition

1. Setze dich auf einen harten Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, das Gewicht ruht auf beiden Sitzhöckern, das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule ist lang gezogen, der Schultergürtel liegt locker auf deinem Rumpf, wie eine Jacke auf einem Kleiderbügel.
2. Atme durch die Nase ein und atme durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

Beckenboden anspannen, indem du ihn schließt und hebst

1. Stelle dir den Beckenboden unterhalb der Organe vor, wie er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt ist. Du willst das Loch zwischen Sitzhöckern, Schambein und Steißbein schließen durch Zueinanderspannen aller Knochen und dann diese innere Spannung wie einen Aufzug nach innen oben heben.
2. Ausatmen mit »Pffff«: Schließe und hebe den Beckenboden. Unter den Organen schließt du den Beckenboden und hebst die Organe innerlich hoch, die Organe fahren mit einem inneren Fahrstuhl in den ersten Stock. (Wenn der Unterbauch jetzt automatisch anspringt, ist das gut. Aber spanne bitte noch nicht den Bauch extra an.) Einatmen: Der Beckenboden sinkt ganz langsam wieder herunter, die Spannung verringert sich etwas.
3. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Wenn du keine Spannung mehr aufbauen kannst, höre auf.

LEVEL 1 2 3

Den Beckenboden intensiv von hinten nach vorne oben anspannen und den Unterbauch hinzunehmen

1. Stelle dir vor, dass du den Beckenboden vom Steißbein beginnend nach vorne oben Richtung Nabel anspannen willst. Die Bewegung der Beckenbodenspannung soll sich wie ein startendes Flugzeug anfühlen, das über After, Vagina und Harnröhre Fahrt aufnimmt und dann innerlich Richtung Nabel abhebt. Die Wirbelsäule sollte sich nicht bewegen.
2. Ausatmen mit »Pffff«: Spanne das Steißbein Richtung Schambein an und schließe dabei alle Körperöffnungen, mache dann eine sehr starke Aufwärtsbewegung innerlich Richtung Nabel. Stelle dir vor, wie ein Flugzeug vom Steißbein über den Damm zum Schambein hin Fahrt aufnimmt und dann zum Nabel abhebt. Gleichzeitig wird der Unterbauch vom Schambein zum Nabel hin kurz und fest.

3. Einatmen: Löse die Spannung langsam etwas, der Atem fließt sanft bis in den Unterbauch. Den Bauch solltest du nicht aufblähen!
4. Ausatmen: Spanne zügig den Beckenboden nach innen oben an, du merkst die automatisch entstehende Unterbauchspannung. Verstärke diese, indem du von unten her die restliche Luft Richtung Ausgang schiebst (bleibe dabei gerade sitzen). Spüre, wie der Unterbauch sich nach innen oben bewegt.
5. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Du darfst auch zwischenatmen, wenn es sonst zu anstrengend wird. Wenn es möglich ist, halte am Ende 10 Sekunden die Maximalspannung.



Sitting + ArmMoves

Ausgangsposition

1. Nimm einen aufrechten Sitz auf einem Hocker oder Kissen ein und belaste dabei beide Sitzhöcker gleichmäßig.
2. Das Schambein und Steißbein sinken Richtung Hocker, die Wirbelsäule strebt aufwärts in der Vorstellung, dass du größer erscheinen willst. Strecke die Arme nach vorn oder seitlich aus und halte den Schultergürtel tief. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Bringe die Körpermitte auf Grundspannung und halte diese.
2. Führe mit den Armen kleine, impulshafte, zackige Bewegungen in verschiedene Richtungen aus. Versuche dabei, Becken und Rumpf ruhig und stabil zu halten, die Sitzhöcker sind auf der Unterlage festgeklebt und wackeln möglichst nicht.
3. Führe dies 20 Sekunden durch, mache denn 20 Sekunden Pause und wiederhole das Ganze 3-mal.

LEVEL 1 2 3

1. Halte die Maximalspannung in der Körpermitte und halte in den Händen zwei kleine Wasserflaschen (zu drei Vierteln gefüllt).
2. Führe mit den Armen kleine, impulshafte, zackige Bewegungen aus, sodass das Wasser hin- und herschwappt. Versuche dabei, Becken und Rumpf ruhig und stabil zu halten. Kontrolliere auch die Sitzhöcker: Sind sie am Stuhl fixiert? Sie dürfen nicht wackeln.
3. Führe dies 20 Sekunden durch, mache denn 20 Sekunden Pause und wiederhole das Ganze 3-mal.



Sitting + SpineTwist

1. Du sitzt auf einem Hocker, spürst die Sitzhöcker, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Schiebe den Scheitel zur Decke, wie in der Vorstellung, jemand ziehe dich an den Haaren nach oben. Automatisch entsteht Spannung in der Körpermitte. Hebe innerlich die Organe mit dem Beckenboden an. Halte in den Händen einen Gymnastikball oder Ähnliches fest und drücke ihn zusammen.
2. Ausatmen: Spanne die gesamte Körpermitte intensiv an und drehe dich dabei: Das Muskelkorsett aus allen Bauch-, Taillen- und Rückenmuskeln wird wie ein Schnürkorsett zusammengezurrt, gleichzeitig drehst du den Rumpf.
3. Einatmen: Drehe dich nach vorne und verringere die Körpermittespannung etwas.
4. Ausatmen: Drehe den Rumpf nach rechts, bleibe mit beiden Sitzhöckern auf der Sitzfläche verankert, du bewegst nur die Wirbelsäule, nicht das Becken. Beim Drehen stellst du dir den Beckenboden vor wie einen Weinkorken, der durch das Drehen des Korkenziehers hochgeschraubt wird, gleichzeitig drehst du deine Körpermitte wie einen Waschlappen beim Auswringen.
5. Einatmen: Drehe dich zurück nach vorne, verringere die Spannung in der Körpermitte etwas, um die Luft einströmen zu lassen.
6. Führe dies in jede Richtung 5- bis 10-mal durch. Fällt das Anspannen der Muskeln schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht.



Sitting + BodyMobility

1. Nimm einen aufrechten Sitz auf einem Hocker oder Kissen ein. Stelle dir vor, du wolltest größer erscheinen.
2. Recke und strecke dich in alle Richtungen. Bewege in deinem Rhythmus und in deiner größtmöglichen Bewegungsweite die Arme, den Schultergürtel und die Wirbelsäule in alle erdenkliche Richtungen.
3. Führe dies so lange durch, wie es angenehm ist.



Standing + PowerBreathing

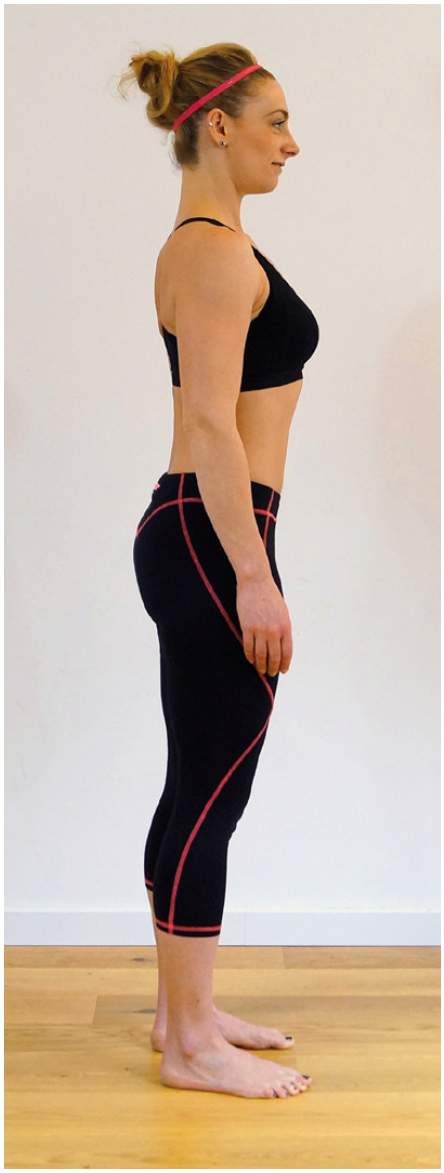
Ausgangsposition

1. Die Füße stehen unter den Hüftgelenken. Belaste gleichmäßig Fersen, Vorfüße, Fußaußenkanten, hebe die Fußgewölbe durch sanfte Fußspannung. Richte das Becken so aus, dass Hüftknochen und Schambein in einer frontalen Ebene liegen.
2. Strecke die Wirbelsäule, hebe das Brustbein, entspanne den Schultergürtel nach hinten und unten. Bringe die Körpermitte in eine Grundspannung. Entspanne den Kiefer. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

Beckenboden intensiv anspannen und den Unterbauch hinzunehmen

Wichtig ist die gute Körperhaltung und keinerlei äußere Bewegung von Becken oder Rücken. Der Beckenboden wird dann schnell wie ein startendes Flugzeug über die Startbahn vom Steißbein zum Schambein und dann innerlich hoch zum Nabel aktiviert. Danach spannt sich die innere Bauchmuskulatur nach oben Richtung Brustbein.



1. Einatmen: Der Atem fließt in den Unterbauch, ohne dass dieser nach vorne herausfällt.
2. Ausatmen: Hebe den Beckenboden schnell vom Steißbein über den Damm nach vorn oben Richtung Innenseite des Nabels wie ein startendes Flugzeug. Der Unterbauch bewegt sich automatisch nach innen oben. Setze diese Spannung nach oben bis zum Brustbein fort und bringe dort noch beide Rippenbögen wie eine Aufzugtür zueinander. Der Bauch wird flacher, die Taille wird schmaler.
3. Einatmen: Verringere langsam und kontrolliert die Spannung der Körpermitte. Der innere Aufzug fährt langsam herunter und der Unterbauch gibt etwas nach, die Körpermittemuskeln plumpsen nicht unkontrolliert in die Entspannung.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Fällt dir das Anspannen schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Halte am Schluss 10 Sekunden die Spannung.

LEVEL 1 2 3

Gesamte Körpermitte intensiv von unten hoch bis zum Brustbein anspannen

Der Beckenboden spielt jetzt nur eine untergeordnete Rolle, du konzentrierst dich aufs Muskelkorsett. Das Muskelkorsett aus allen Bauch-, Taillen- und Rückenmuskeln funktioniert wie ein Schnürkorsett aus dem 18. Jahrhundert. Bei der Übung ziehst du nicht den Bauch ein, sondern machst das Muskelkorsett wie ein Schnürkorsett straff.

1. Ausatmen: Spanne schnell den Beckenboden nach innen oben. Dann straffe den Unterbauch, es fühlt sich an, als würde man die Luft mithilfe des Unterbauchs rausschieben. Die Taille wird schmal, als würde sie von einem Korsett zusammengeschnürt. Schließe am Ende die Rippenbögen
2. Einatmen: Verringere die Spannung in der Körpermitte etwas, um die Luft einströmen zu lassen.
3. Mache insgesamt 5 bis 10 Wiederholungen (zwischenatmen ist erlaubt).
4. Am Ende der Übung solltest du noch 10-mal nachspannen: Du hältst die Anspannung und verstärkst diese nochmals maximal mit verstärkenden »Pffff«-Ausatemstößen. Das Korsett ist schon straff, aber die Zofe zurrt mit aller Kraft noch nach.

Squat

Ausgangsposition

1. Die Füße stehen unter den Hüftgelenken.
2. Das Gesäß ist tief, schiebe aber die Knie nicht nach vorne (die Knie bleiben hinter den Fußspitzen). Der Rücken ist gestreckt, das Brustbein zeigt nach vorn. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LEVEL 1 2 3

1. Ausatmen: Baue unten in der Hocke maximale Körpermittespannung auf und richte dich dann mit viel Po-Bein-Kraft in den Stand auf.
2. Einatmen: Komme langsam in die Ausgangsposition und erhalte dabei etwas Grundspannung in der Körpermitte aufrecht.
3. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Fällt dir das Anspannen der Muskeln zunehmend schwerer, solltest du aufhören.

LEVEL 1 2 3

Führe die Übung genauso aus wie in Level 1, stehe dabei aber auf einer flexiblen Unterlage wie zum Beispiel einem Sofakissen.



Standing + TrizepsKick

1. Aus einer spannungsvollen aufrechten Haltung begibst du dich in eine Schrittstellung, der Rumpf ist in einer Linie mit dem hinteren Bein. Baue wie bekannt Grundspannung in der Körpermitte auf und ziehe die Wirbelsäule zwischen Steißbein und Scheitel auseinander. Fixiere ein Gymnastikband unter dem vorderen Fuß und ziehe dies mit viel Gummispannung hinter die Längsachse.
2. Einatmen: Der Atem fließt in den Unterbauch, ohne dass dieser nach vorne herausfällt, halte also die Grundspannung. Beuge nur den Ellbogen, bis die Hand ungefähr neben der Taille ist, den Oberarm solltest du nicht bewegen, sondern hinten fixieren. Es ist immer noch etwas Spannung auf dem Gummi. Halte die Körpermitte ruhig.
3. Ausatmen: Maximiere die Körpermittespannung und strecke die Ellbogen. Halte dabei den gesamten Körper ruhig und stabil.
4. Führe dies 10- bis 15-mal durch. Fällt das Anspannen schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Am Schluss solltest du die Spannung 10 Sekunden halten.



Standing + BicepsCurl

1. Nimm eine gute Haltung mit der Körpermitte in Grundspannung ein, bei der du ein Gymnastikband unter den Füßen fixierst und mit viel Gummispannung Richtung Nabel ziehst.
2. Einatmen: Der Atem fließt in den Unterbauch, ohne dass dieser nach vorne herausfällt, halte also die Grundspannung. Senke nur den Unterarm langsam, der Oberarm bleibt in der Position und es muss die ganze Zeit noch etwas Gummispannung vorhanden bleiben. Halte die Körpermitte ruhig.
3. Ausatmen: Maximiere die Körpermittespannung und beuge die Ellbogen wieder. Halte den gesamten Körper dabei ruhig und stabil.
4. Wiederhole dies 10- bis 15-mal. Fällt das Anspannen schwerer, ist die passende Wiederholungszahl erreicht. Am Schluss solltest du die Spannung 10 Sekunden halten.



Standing + PelvicMoves

1. Stelle die Füße etwas breiter als schulterbreit auf.
2. Baue eine Grundspannung auf.
3. Lasse das Becken schwungvoll und locker kreisen, so wie es sich für dich gut anfühlt.
4. Du solltest eine Mobilisation im Bereich Becken und/oder Lendenwirbelsäule spüren.



8. WIEDEREINSTIEGSPHASE NACH DER RÜCKBILDUNG

Nach der Rückbildungsphase steht für viele Frauen der Wiedereinstieg ins „normale" sportliche Training an. Allerdings ist die frühere körperliche Konstitution oftmals noch nicht vollständig wiederhergestellt, viele Frauen haben in den ersten Jahren noch Probleme. Jeder Frauenkörper ist anders veranlagt, die vollständige Wiederherstellung der Konstitution verläuft sehr unterschiedlich. Es kann 6 bis mitunter 24 Monate dauern, bis sich Ihr Körper vollständig erholt hat und wieder die gleiche Gesamt-Fitness aufweist wie vor der Schwangerschaft. Bei stillenden Müttern dauert dieser Prozess in der Regel länger als bei Nicht-Stillenden.

Die Frage, zu welchem Zeitpunkt welches Training wie intensiv ausgeführt werden darf, kann nicht pauschal beantwortet werden, weil jeder Frauenkörper individuell ist und jede postnatale Phase anders verläuft. Außerdem haben „normale" Mütter ganz andere Voraussetzungen und Erwartungen als Sportlerinnen beziehungsweise Leistungssportlerinnen. Das Einzige, was für ALLE gilt ist: Die Körpermitte muss im Wochenbett zunächst regenerieren, danach sollte sie durch ein regelmäßiges Rückbildungsprogramm systematisch aufgebaut werden, und danach sollte der Körper in der Wiedereinstiegsphase schrittweise an intensivere Belastungen herangeführt werden. Dies gilt auch für Frauen, die per Kaiserschnitt entbunden haben.



Hinweis für ambitionierte Sportlerinnen:

Sportlerinnen sind erfahrungsgemäß in der Wiedereinstiegsphase wesentlich fitter als unsportliche Frauen, denn sie sind mit einem guten Kraftniveau beziehungsweise Muskeltonus in die Schwangerschaft gegangen und haben durch konsequentes Rückbildungstraining wieder ein gutes Kraftniveau erreicht. Dennoch hat ihr Körper genauso viel „durchgemacht" wie jeder andere und steht noch unter Hormoneinfluss.

Tipps für Sportlerinnen:

- Testen Sie sich selbst regelmäßig mit dem Körpermitte-Test, dieser gibt Ihnen Aufschluss über die tatsächliche Fitness im Bereich der Körpermitte. Er zeigt Ihnen auch, wenn Sie sich überlastet haben, denn dann wird das Testergebnis wieder schlechter.
- Geben Sie dem Körper in der Wiedereinstiegsphase noch ein wenig Zeit, indem Sie das Training an die besondere Situation anpassen.
- Achten Sie auf die Sicherheitsregeln aus diesem Kapitel.

Folgende Faktoren wirken sich darauf aus, wie gut und wie schnell Ihr Körper nach der Geburt wieder fit wird:

- **Veranlagung**.
- **Mehrfach-Mütter haben es schwerer.** Erstens, weil der Körper schon mehrfach Schwangerschaft, Geburt, Hormonumstellung hat mitmachen müssen. Zweitens, weil die Alltagsbelastung einer Mehrfach-Mama höher ist.
- **Trainings- und Gesundheitszustand vor und während der Schwangerschaft.** Wenn die Muskeln ein hohes Kraft- und Flexibilitätsniveau hatten, regenerieren sie nach der Geburt schneller.
- **Geburtsverlauf**. Dauer der Geburt, Verletzungen, Größe des Kindes etc.
- **Stillen oder Nicht-Stillen.** Das beim Stillen ausgeschüttete Hormon Oxytocin bewirkt, dass das Bindegewebe eine gewisse „Weichheit" behält. Untersuchungen haben ergeben, dass das Bindegewebe (Muskeln, Sehnen, Bänder, Haut) erst 3 Monate NACH dem Abstillen wieder fester wird.
- **Verhalten der Mutter im Wochenbett.** Viel körperliche Belastung behindert die Rückbildung von Beckenboden und Bauch, wer die Regenerationsempfehlungen fürs Wochenbett einhält, wird sich besser und schneller erholen.
- **Durchführung des MamaWORKOUT-Regenerationsprogramms.** Wer sich Zeit für den Regenerationsplan nimmt, unterstützt aktiv die körperliche Erholung.
- **Durchführung eines Rückbildungsprogramms.** Wer regelmäßig Rückbildungsübungen durchführt, wirdwieder eine gute Ganzkörperfitness erlangen.

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

MamaWORKOUT-Grundsätze für den Wiedereinstieg

Im Gegensatz zum MamaWORKOUT-Konzept motivieren manche anderen Fitnessexperten junge Mütter zu intensiven Trainingseinheiten, sie empfehlen Belastungsspitzen im Rahmen harter Kraft- oder Intervall-Trainings, um in kurzer Zeit einen hohen Effekt bezüglich Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Anpassung und Fettabbau zu erzielen. Die Theorie stimmt zwar, da hohe Trainingsreize starke körperliche Anpassung bewirken, aber der weibliche Körper ist in der Wiedereinstiegsphase für ein solches Training schlichtweg zu instabil. Dazu kommen die hohe Alltagsbelastung und der Schlafmangel, wodurch der gesamte Organismus geschwächt ist. Mit harten, zu hohen Trainingsbelastungen riskieren Sie gesundheitliche Probleme wie zum Beispiel Blasen-Senkung, chronische Bauchwandschwäche oder allgemeine Erschöpfungszustände. Wenn Deine Kinder älter und Du wieder in einem topfitten Zustand bist, dann darfst Du gerne wieder hochintensiv trainieren, in der Wiedereinstiegsphase raten wir vom so genannten High-Intensity-Training ab.

MamaWORKOUT trainiert den Körper, ohne ihn zu überlasten. Statt Stress zu provozieren, wollen wir Körper und Geist vitalisieren! Daher gehen wir in der Wiedereinstiegsphase schrittweise vor und berücksichtigen diverse Sicherheitsregeln und Grundsätze. Wir gehen den Sport in der Wiedereinstiegsphase schrittweise und vorsichtig an und berücksichtigen spezielle, an den Mama-Körper angepassten 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.

Grundsätze für den Wiedereinstieg SICHERHEIT

Folgende Anzeichen signalisieren während oder nach dem Sport eine zu hohe Belastung der Körpermitte:

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

Extreme Müdigkeit, Lustlosigkeit und depressive Stimmungen können Anzeichen von allgemeiner körperlicher Überlastung sein. Von anstrengendem Sport sollte Abstand genommen werden, entspannende oder vitalisierende Sportarten sind sinnvoll.

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Grundsätze für den Wiedereinstieg
ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Der Körper wird schrittweise und behutsam an intensivere Belastungen herangeführt.
- Beachte beim Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining die Empfehlungen aus dem Kapitel „Fitnesstraining für Mütter".
- In der Wiedereinstiegsphase sollten weiterhin Rückbildungs-Übungen in die Trainingsroutine integriert werden.
- Empfehlenswerte Sportarten für den Wiedereinstieg ins sportliche Training sind:
- Sportarten im Wasser wie z. B. Aquafitness, Schwimmen
- stoßarme Outdoor-Sportarten wie Nordic-Walking, Fast-Walking und Inlineskaten, Radfahren
- Low-Impact-Aerobic und Low-Impact-Tanzen
- im Fitness-Studio: Crosstrainer (= Elypsentrainer), Ergometer und Liegerad
- Pilates und Yoga
- Fitnesskurse (ohne High-Impact- oder hohe Intervall-Belastungen)
- Kraftausdauertraining an Geräten
- High-Impact-Belastungen können schrittweise wieder in die Trainingsroutine aufgenommen werden, sofern der Körpermitte-Test (siehe nächste Seite) positiv ausgefallen ist.
- Baue zunächst nur kurze und wenig intensive High-Impact-Belastungen in die Trainingsroutine ein. Steigern Sie die Dauer der High-Impact-Belastung dann von Trainingseinheit zu Trainingseinheit. Reduzieren Sie die Belastung sofort wieder, falls Beschwerden auftreten!
- Stress reduzieren, nicht Stress provozieren! Das Training soll den Körper auf sanfte, keinesfalls unangenehme oder überfordernde Weise trainieren. Sie sollten ein Gefühl von „ich tue jetzt etwas für mich und meinen Körper" haben und sie sollen sich am Ende vitalisiert, nicht erschöpft fühlen. Sie brauchen Energie für ihren Mama-Alltag!
- Stillen verbraucht Energie, daher sollte ausreichend und vollwertig gegessen werden.
- Wer trainiert, braucht mehr Schlaf. Die ohnehin vorhandene Übermüdung kann durch Training verstärkt werden.
- Zwischendurch und nach dem Training reichlich trinken.
- Ein fester Sport-BH schont das gespannte Bindegewebe der Brüste.

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, denn die Stillhormone machen das Gewebe weicher?
- 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 hältst Du gebeugt über dem Becken schwebend (TabelTopPosition). 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, langsam die Füße auf den Boden zubringen, ohne dass die Körpermitte nachgibt?



So testest Du die Rektusdiastase:

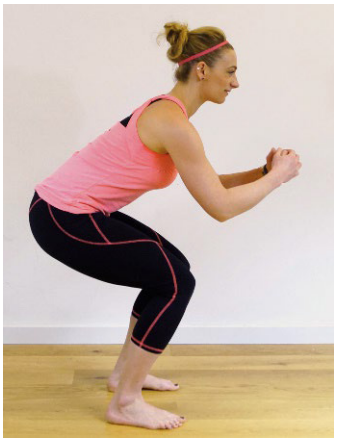
- Rückenlage mit aufgestellten Beinen, alle Beckenboden- und Bauchmuskeln locker lassen.
- Teste an drei Stellen den Abstand sowie die Stabilität/Festigkeit: Kurz oberhalb vom Bauchnabel, auf dem Bauchnabel, kurz unterhalb des Bauchnabels. Lege drei Finger in die Bauchmuskelspalte, dann den Kopf heben 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.

Grundsätze für den Wiedereinstieg
PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

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

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



Squat Level 1



Squat Level 2 (Belastung auf einem Bein)

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



DeepSquat



WideSquat



WideLunge



Grundsätze für den Wiedereinstieg
PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

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

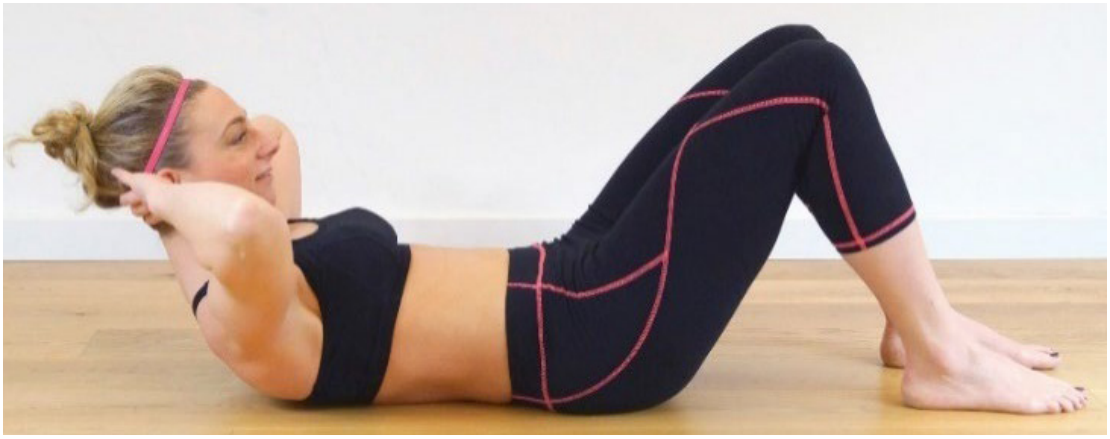
- den Beckenboden nach unten schieben
- den queren Bauchmuskel herausdrücken (es entsteht ein dicker Bauch)
- den geraden Bauchmuskel auseinander schieben (Rektusdiastase klafft auf)

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

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

☺ **Wichtig für alle Aufroll-Übungen:**

- Im Setup zuerst ganz feste den Beckenboden nach innen-oben aktivieren, dann den Bauch nach innenoben spannen bis die Bauchdecke super-flach ist. Atmen Sie 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.
- Trainieren Sie den Crunch zuerst statisch und konzentrieren Sie sich dabei auf die Beckenbodenspannung und das Aktivieren der Bauchdecke nach innen-oben! Erst, wenn Sie das gut kontrollieren können, trainieren Sie dynamisch.
- Führen Sie die Übungen langsam, ohne Schwung aus. Lieber 4 technisch korrekte Wiederholungen als 20 ohne Spannung!



☹ **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 Rectusdiastase klafft auf.



Mama WORKOUT Sport & Fitness

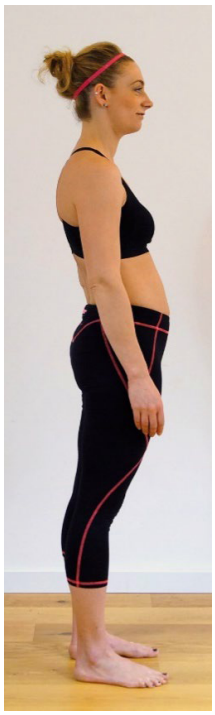
Grundsätze für den Wiedereinstieg FITTE, STRAFFE KÖRPERMITTE

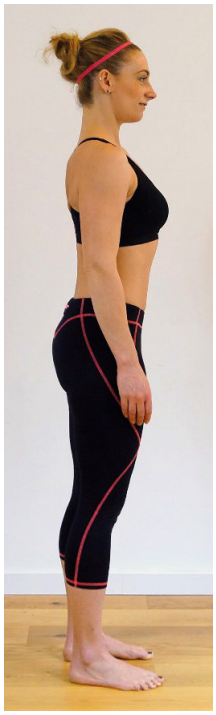
Nach der Geburt ist das Ziel vieler Frauen ein flacher Bauch, dies ist verständlich, wird jedoch meist mit falschen Methoden angegangen. Damit Dein Bauch wieder fit, fest und flach wird, erläutern wir an dieser Stelle die MamaWORKOUT-Grundsätze für eine fitte, straffe Körpermitte.

Die besten Voraussetzungen hast Du, wenn Du im Wochenbett den Regenerationsplan und dann das Rückbildungsprogramm befolgt hast. Nun gilt es, die Körpermitte langfristig zu stabilisieren, Ziel ist, die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln zu vernetzen, zu kräftigen und somit die Körpermitte zu straffen.

☹ **Falsch:**

- Unbewusste, schlaffe Haltung.
- Keine körperliche Grundspannung
- Schwache Beckenboden- Bauch-, Rückenmuskeln.





☺ **Richtig:**

- Bewusste Körperhaltung.
- Lockere, angenehm spannungsvolle Ganzkörperspannung
- Lockere Grundspannung in Beckenboden-, Bauch-, Rückenmuskeln.
- Beckenboden, Bauch und Rücken sind vernetzt und arbeiten miteinander.

☺ **So erreichen Sie eine straffe, fitte Körpermitte:**

- Arbeite im Alltag sowie im Sport an deiner Haltung.
- Achte auf Rücken- und Beckenbodenfreundliches Alltagsverhalten.
- Mache täglich im Alltag ein paar Übungen für die Körpermitte, z.B. Rückbildungsübungen.
- Baue Rückbildungsübungen in Deine Trainingsroutine ein.
- Berücksichtigem normalen Workorkout die Technik-Erklärungen auf den folgenden Seiten.

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Grundsätze für den Wiedereinstieg
FITTE, STRAFFE KÖRPERMITTE

So verbesserst Du mit Übungen in Stützpositionen die Zusammenarbeit sowie die statische Kraft der Körpermitte-Muskeln!



HalfSidePlank

Alle Übungen in PlankPosition funktionieren ähnlich:

Setup[1]:

- Stabile Stützposition einnehmen, dabei Wirbelsäule in Neutralposition, Schultergürtel von Ohren entfernen und gut stabilisieren.
- Erst Beckenboden intensiv anspannen: Beide Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, Damm nach innen holen. Vorstellung: „Tampon nach innen saugen".
- Sobald Beckenboden fest ist, Muskelkorsett maximal anspannen: Mit „pfffff" durch den Mund ausatmen, dabei Bauchnabel nach innen-oben spannen, Rippenbögen schließen. (Wirbelsäule bleibt lang.) Vorstellung: „Reisverschluss einer engen High-Waist-Jeans schließen".
- Regelmäßig, aber NICHT tief atmen, denn im Bauch ist jetzt wenig Atem-Raum.

1 Setup = Ausgangsposition

Technik:

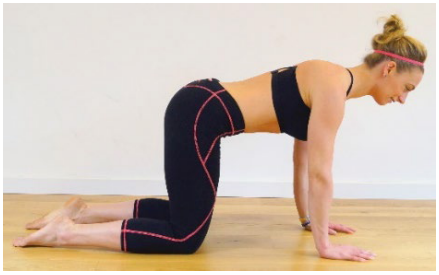
- Beine und/oder Arme können nun Bewegungen durchführen, aber Muskelspannung der Körpermitte muss maximal bleiben.
- Kann die Körpermitte-Spannung nicht mehr gehalten werden, Übung beenden!

Schwierigkeitsalternativen:

- Je mehr Bewegung in den Extremitäten, desto intensiver das Training, weil die Körpermitte-Muskeln stärker stabilisieren müssen.
- Je länger der auf den Rumpf wirkende Hebel ist, desto anstrengender die Übung.

Wichtig:

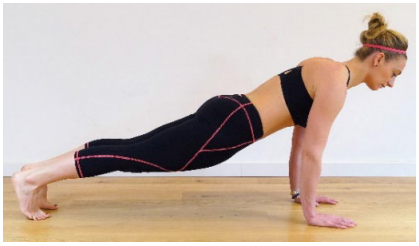
- Ganzkörperspannung wie ein Brett, maximale Muskelspannung in Beckenboden und Muskelkorsett.
- Hängt die Körpermitte durch oder wird sie instabil, Übung beenden.
- Kann die intensive Muskelspannung der Körpermitte nicht mehr gehalten werden, Übung beenden!



BenchPosition



PlankPosition Level 1 (kurzer Hebel)



PlankPosition Level 2 (mittlerer Hebel)

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Grundsätze für den Wiedereinstieg
FITTE, STRAFFE KÖRPERMITTE

So verbesserst Du mit statischen Bauch-Übungen die Zusammenarbeit sowie die statische Kraft der Körpermitte-Muskeln!



DorsalPosition Level 1
(Finger unter Steißbein)



DorsalPosition Level 2
(ohne Finger)

Alle statischen Übungen in DorsalPosition funktionieren ähnlich:

Setup:

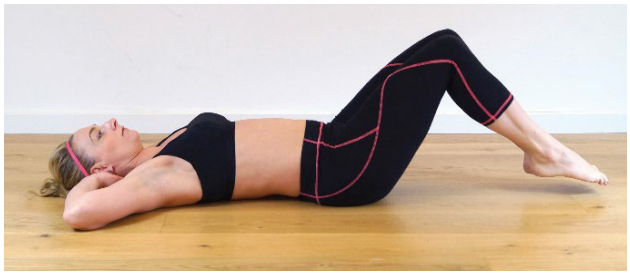
- Rückenlage, mit Fingerspitzen Steißbein unterlagern, Beine in der Luft.
- Beckenboden und Muskelkorsett mit Hilfe der Ausatmung „Pffff" intensiv anspannen: Beide Körperöffnungen verschließen, Schambein Richtung Bauchnabel führen bis Becken kippt, Unterbauch aushöhlen und nach innen-oben spannen bis Lendenwirbelsäule gegen Boden drückt, Abstand von Schambein zu Brustbein wird kürzer, Bauchdecke wird flach und fest.

Technik:

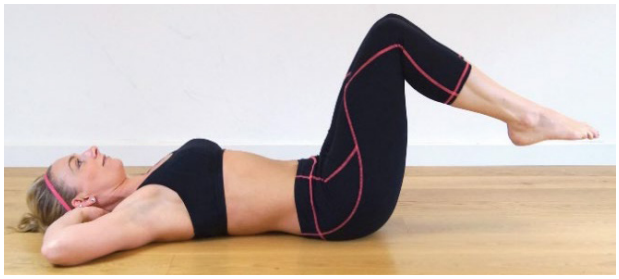
- Beine machen Bewegungen, dabei Rumpf absolut ruhig halten, Beckenboden und Bauch arbeiten stabilisierend.
- Je mehr Bewegung in den Beinen, desto intensiver das Körpermitte-Training.
- Sobald Beckenboden- oder Bauchspannung nachlässt oder der Bauch sich nach oben wölbt, aufhören!

Schwierigkeitsalternativen:

- Je weiter man die Beine vom Rumpf wegführt, desto schwerer wird es.
- Nimmt man die Unterlagerung durch die Finger weg, wird es schwerer.



☹ **Falsch:**
beim Herabsenken der Beine gibt der Rücken nach und der Bauch wölbt sich hoch.



☺ **Richtig:**
So flach und fest muss die Körpermitte bleiben.

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Grundsätze für den Wiedereinstieg
FITTE, STRAFFE KÖRPERMITTE

So verbessern Sie mit Übungen im Sitzen die Zusammenarbeit sowie die statische und dynamische Kraft der Körpermitte-Muskeln!



Sitting + TorsoLift



Sitting + Archery

Alle Übungen in SittingPosition funktionieren ähnlich:

Setup:

- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt.
- Becken aufrichten, Schambein und Steißbein sinken gleichmäßig nach unten, dann ziehen die Hände zur Raumdecke, der Rumpf folgt den Armen und hebt aus dem Becken heraus in die Höhe. Vorstellung: Ich strecke mich bis zur Decke.
- Das Heben/Strecken erzeugt automatisch Spannung in der Körpermitte (ohne willentliches Anspannen). Jetzt Arme und Schultergürtel absenken, aber Körpermitte aktiv halten.

Technik:

- Arme und Rumpf führen Übung aus, dabei versucht man, weiterhin die Wirbelsäule aus dem Becken heraus zu heben bzw. zu strecken.
- Sackt die Körpermitte zusammen, wird der Rücken schlaff oder verspannt der Schultergürtel, die Technik korrigieren, indem man sich wieder aus dem Becken herausstreckt.
- Wenn die Technikkorrektur nicht mehr durchgeführt werden kann (Muskelermüdung), Übung beenden!

Schwierigkeitsalternativen:

- Sitzt man auf einer Erhöhung, wird es leichter.
- Streckt man die Knie, wird es schwerer.

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Grundsätze für den Wiedereinstieg
FITTE, STRAFFE KÖRPERMITTE

So verbesserst Du mit Übungen im Stand die Zusammenarbeit sowie die statische und dynamische Kraft der Körpermitte-Muskeln!

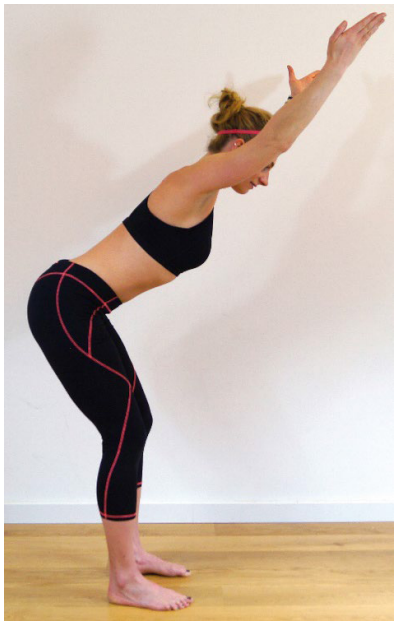
Achte bei Übungen im Stand auf folgendes:

- Jede Übung hat eine anstrengende sowie eine weniger anstrengende Bewegungsphase.In der anstrengenden Phase muss die Muskulatur die schwerste Arbeit leisten.
- Während der schwereren Bewegungsphase spannen Sie die Körpermitte bewusst und maximal an, in der leichteren Bewegungsphase kann die Körpermitte-Spannung etwas nachlassen.



StepPosition + TrizepsKick

- Übung zur Kräftigung von Rücken, hinterer Schulter und Trizeps.
- Das Nach-hinten-führen des Arms ist die anstrengendste Bewegungsphase, d.h. beim Arm-nach-hinten-führen wird die Körpermitte bewusst und maximal aktiviert.



TorsoForward + ArmLifts

- Übung zur Kräftigung von Rücken und Schultern.
- Das Heben der Arme ist die anstrengendste Bewegungsphase, d.h. beim Arme-heben wird die Körpermitte bewusst und maximal aktiviert.

Fitnesstraining für Mütter

Wenn Du in der Wiedereinstiegsphase angekommen bist, ist regelmäßiges Fitnesstraining sehr empfehlenswert. Eine Frau und Mutter braucht Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Balance – auf der körperlichen sowie auf der mentalen Ebene. Fitnesstraining kann auf beiden Ebenen unterstützend wirken. Der Job einer Mutter ist anstrengend und daher sollte das Ziel des Trainings sein: **Unterstützung der körperlichen und mentalen Balance durch Vitalisierung des Körpers.**

Lege den Fokus auf die drei konditionellen Fähigkeiten[1] Kraft und Beweglichkeit und Koordination Das Training der Herz-Kreislauf-Ausdauer ist auch gut für Sie, aber aus folgenden Gründen sind Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining zu bevorzugen:

- Der Bewegungsapparat wird während der Schwangerschaft und den ersten Babyjahren sehr strapaziert, um ihn zu vitalisieren, sind die Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Koordination wichtiger als die Ausdauerfähigkeit. Nach einem ausgiebigen Kraft-Beweglichkeits-Koordinationstraining fehlt für das Ausdauertraining dann meistens die Zeit.
- Die Körpermitte hat am meisten gelitten, um sie langfristig zu stabilisieren, zu kräftigen und zu straffen
- ist regelmäßiges Workout mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen notwendig.
- Die aerobe Ausdauer können Mütter am einfachsten durch Outdoor-Aktivitäten (z.B. Walken, Wandern, Radfahren) sowie durch viel Bewegung im Alltag (z.B. Treppen statt Aufzug) trainieren. Ein separates Ausdauertraining ist nicht unbedingt notwendig.
- Wenn eine Trainingseinheit mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen zügig und ohne große Bewegungspausen durchgeführt wird, entsteht sowieso eine moderate Beanspruchung des Herz- Kreislauf-Systems, das heißt, es entsteht nebenbei ein moderates Ausdauertraining.
- Klassische Ausdauer-Sportarten sind meist mit monotonen, einseitigen, lang andauernden Bewegungsabläufen verbunden, oft sogar mit Stoßbelastungen (z.B. beim Laufen, Seilspringen). Lang dauernde Trainingsformen mit hohen Stoßbelastungen bedeuten für den Bewegungsapparat in der Wiedereinstiegsphase eher eine Belastung als eine Vitalisierung.

1 Die konditionellen Fähigkeiten des Menschen sind die motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

Krafttraining

Der menschliche Körper verfügt im Wesentlichen über drei verschiedene **Erscheinungsformen der Kraft: 1. Maximalkraft[1], 2. Schnellkraft[2] und 3. Kraftausdauer.**

In der Wiedereinstiegsphase steht optimalerweise das Training der Kraftausdauer im Vordergrund. Die Kraftausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen lang dauernde, sich wiederholende Belastungen bei statischer oder dynamischer Muskelarbeit. Kennzeichnend ist, dass die Belastungsintensität moderat, dafür die Wiederholungszahl etwas höher ist. **Kraftausdauertraining ist für junge Mütter gut geeignet, weil es gut dosierbar ist, das bedeutet die Belastungen können so gesteuert werden, dass sie im submaximalen Bereich bleiben, die Technik sauber ausführbar ist und Überlastung vermieden wird.** Mütter sollten sich bei jeder Übung darauf konzentrieren, wie und wann Beckenboden und Muskelkorsett arbeiten, dies ist bei einem submaximalen Kraftausdauertraining gut machbar. Außerdem bedarf es keiner hohen Gewichte, die die Körpermitte noch übermäßig belasten würden. Von harten, auf Schnelligkeit ausgelegten Kraft-Workouts ist abzuraten, hier besteht die Gefahr, dass Sie die Technik unsauber ausführen, die Körpermitte aus dem Gleichgewicht gerät und der gesamte Körper überlastet wird. Empfehlenswert ist ein Kraftausdauertraining im Fitness-Studio beziehungsweise Fitness-Kurs, auch Pilates, Yoga oder ähnliches sind wohltuend.

Ziele, die Du mit moderates Kraftausdauertraining erreichen kannst:

- Steigerung der Kraftausdauer aller Muskeln
- Verbesserung der Koordination und des muskulären Zusammenspiels
- Vernetzung und Kräftigung der Körpermitte-Muskeln
- allgemeine Körperstraffung
- Steigerung des Kalorienverbrauchs
- wenn man während des Trainings keine Bewegungspausen entstehen lässt, wird automatisch auch die allgemeine aerobe Herz-Kreislauf-Ausdauer trainiert

1 Die Maximalkraft ist die größtmögliche Kraft, die der menschliche Körper willkürlich gegen einen Widerstand auszuüben vermag.

2 Schnellkraft ist die Fähigkeit, in kurzer Zeit optimal schnell Kraft zu bilden (den eigenen Körper o. ein Gerät sehr schnell bewegen, Widerstände mit höchstmöglicher Kontraktionsgeschwindigkeit überwinden).

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Kraftausdauertraining in der Wiedereinstiegsphase

Übungsauswahl	Ganzer Körper, Schwerpunktsetzung auf: Beckenboden, schräge Bauchmuskeln, querer Bauchmuskel, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps	• Statische sowie dynamische Übungen durchführen. • Die Aktivierung von Beckenboden u. Muskelkorsett in die Übungen integrieren: Immer erst den Beckenboden und unmittelbar danach die Bauchmuskulatur nach innen-oben aktivieren. Wenn die Spannung der Körpermitte nachgibt, Übung beenden! • Übungen aus dem Rückbildungsprogramm weiterhin in die Trainingsroutine einbauen.
Methode	Kraftausdauertraining	Arbeiten Sie mit 50-65% der Maximalkraft, d.h. die Wiederholungszahlen liegen zw. 12 und 20. Je schwieriger eine Übung ist, desto geringer die Wiederholungszahl.
Intensitätssteuerung	50-65% der Maximalkraft = Belastung im submaximalen Bereich	• Die Intensität muss so gewählt werden, dass Sie nach 12-20 Wiederholungen eine Muskelermüdung spüren. Dabei bleiben Sie allerdings im submaximalen Bereich, d.h. nach den 12-20 Wiederholungen haben Sie das Gefühl „jetzt würde ich noch maximal 2 weitere Wiederholungen schaffen“. Es darf kein Verlust an Bewegungsqualität (Technik) auftreten. • Ist nach 12-20 Wiederholungen keine Ermüdung spürbar, war die Belastung zu gering und die Übung muss beim nächsten Mal anspruchsvoller/intensiver gestaltet werden.

Wiederh lungs zahl bei dyna-mischen Übun-gen	12-20 Wiederholungen	• Ziel ist, bei den letzten Wiederholungen ein Belastungsgefühl im Muskel zu verspüren. • Bei starkem Muskelbrennen oder -zittern oder Verlust der Bewegungstechnik ist die maximale Muskelermüdung erreicht. Sofort aufhören! • Können Sie die Muskelspannung der Kör-permitte nicht halten, Übung beenden! • Wenn der Beckenboden oder die Körper-mitte (Bauch, Rücken) nachgibt, Übung be-enden!
Dauer bei statischen Übungen	bis zur submaximalen Muskelermüdung	• Regelmäßig atmen. • Setzt starkes Muskelbrennen, Zittern oder Technikverlust ein, Übung beenden! • Können Sie die Muskelspannung der Körper-mitte nicht halten, Übung beenden!
Umfang	2 Sätze, (bei sehr anstrengenden Übungen oder Zeitmangel nur 1 Satz)	Zwischen zwei Sätzen sollten 30-60 Sekun-den liegen. Diese Zeit muss nicht ungenutzt verstreichen, sie kann mit einer Entspannungs- oder Beweglichkeitsübung gefüllt werden.
Durchführung	• MamaWORKOUT-Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase beachten. • Auf sehr gute, technisch korrekte Bewegungsqualität achten. • Langsame und kontrollierte Übungsausführung.	

Beweglichkeitstraining

Beweglichkeit ist definiert als die Fähigkeit des Körpers, Bewegungen mit der erforderlichen beziehungsweise optimalen Schwingungsweite in den beteiligten Gelenken ausführen zu können.

Die Beweglichkeit wird eingeteilt in:

1. Gelenkigkeit: Die Gelenkigkeit bezieht sich auf die Gelenkform, sie ist geringfügig durch Mobilisation beeinflussbar.
2. Dehnfähigkeit: Die Dehnfähigkeit bezieht sich auf die Muskulatur beziehungsweise ihre Faszien (Muskelhüllen und Sehnen), sie ist durch Dehnübungen und Massage gut beeinflussbar.

Mütter sollten die Steigerung der Beweglichkeit fokussieren. Das bedeutet, Du solltest zahlreiche Dehnübungen und Mobilisationsübungen in Ihr Training integrieren, auch Selbst-Massage und Faszien- Training sind sinnvoll.

Durch Beweglichkeitstraining erreichst du folgende Ziele:

- Vermeidung oder Auflösung von Beweglichkeitseinschränkungen
- Erreichung einer physiologisch sinnvollen Gelenkbeweglichkeit
- Linderung von Muskelverspannungen (durch zu hohen Muskeltonus)

Verwende das Statische Dehnen:

Bei statischen Dehnübungen wird der Muskel an seine Dehnschwelle gebracht; d.h. man merkt ein angenehmes Zug-Gefühl. Die Dehnung wird 20-60 Sekunden gehalten, während dessen wird tief g atmet und die entsprechende Muskulatur wird bewusst locker gelassen.

Mache viele Mobilisationsübungen:

Um ein Gelenk zu mobilisieren, muss man es erst in kleinen, dann in größer werdenden Bewegungen in alle ihm möglichen Bewegungsrichtungen bewegen. Ziel einer Mobilisationsübung ist, das Gelenk in allen zur Verfügung stehenden Bewegungsrichtungen mit der maximal großen Bewegungsamplitude zu bewegen.

Verwende Faszien-Training und Massage-Übungen:

Mithilfe von Tennisbällen oder einer Massagerolle kannst Du verspannte Muskelpartien mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massieren. Massiere niemals auf einem Knochen, sondern immer auf dem weichen Fleisch eines Muskels.

Mama WORKOUT Sport & Fitness	**Beweglichkeitstraining in der Wiedereinstiegsphase**
Übungsauswahl	**Dehnungsübungen:** • Schwerpunktmäßig dehnen: Hals- und Nackenbereich, Rücken- und Brustmuskulatur. • KEINE Dehnungsübungen für die Bauchmuskulatur. **Mobilisationsübungen:** • Alle Gelenke mobilisieren. • Schwerpunktmäßig mobilisieren: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäle, Schultergürtel. **Faszien-Training und Massageübungen für den gesamten Körper.**
Methode	• Statisches Dehnen • Gelenkmobilisation • Selbstmassage • Faszientraining
Intensität	• Dehnung bis zur Dehnschwelle: leichtes Zuggefühl, angenehmer Dehnschmerz. • Keine Gelenküberstreckung. • Keine ruckartigen Bewegungen. • Mobilisierendes Durchbewegen eines Gelenks in alle seine ihm möglichen Bewegungsrichtungen, ohne dass Schmerz o.ä. entsteht. • Es soll sich wohltuend anfühlen.

Koordinationstraining

Mit Koordination ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Bewegungsapparat gemeint. Es gibt viele Erscheinungsformen der Koordination und viele Möglichkeiten, sie zu trainieren. Im postnatalen Fitnesstraining können Mütter Übungen zur Koordinationsverbesserung ganz unkompliziert in die Trainingsroutine oder in den Alltag integrieren.

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Koordinationstraining in der Wiedereinstiegsphase

Du musst keine separaten Koordinationsübungen durchführen (wie z.B. Gleichgewicht halten auf einem Wackelbrett). Es reicht, wenn Du koordinativen Anspruch in die Kraft- und Beweglichkeitsübungen einbaust, so wird die Koordination nebenher mittrainiert. Oder aber Du baust koordinative Herausforderungen in Deinen Alltag ein.

Hier ein paar Tipps:

- Führe Deine Fitnessübungen mit perfekter Technik aus. Konzentriert man sich darauf, den Körperphysiologisch richtig und sehr präzise zu bewegen, verbessern sich dabei die Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit und die intermuskuläre Koordination.
- Baue Übungen ein, die Deine Balance herausfordern.
- Stelle Dich im Alltag mit Deinem zappelnden Baby mal auf ein Bein und versuche, möglichst ruhig stehen zu bleiben. Oder stelle Dich mit dem Baby auf ein Sofakissen und halte die Balance. Ein strampelndes Baby wirkt auf den Körper ähnlich wie ein Schwingstab, es wird schwieriger, die Balance zu halten und die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln arbeiten. Es verbessern sich: Gleichgewichtsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, intermuskuläre Koordination.

Ausdauertraining

Wie bereits erwähnt, dienen vor allem Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining der Steigerung des mütterlichen Wohlbefindens. Möchtest Du jedoch Ihre Herz-Kreislauf-Ausdauer trainieren, so spricht selbstverständlich nichts dagegen.

Regelmäßiges Ausdauertraining wie beispielsweise Fast-Walking, Radfahren, Dance-Aerobic oder Rudern trainiert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Wenn wir uns bewegen, benötigt der Körper Sauerstoff, der vom Herz-Kreislauf-System (Lunge, Herz, Blutgefäße) bereitgestellt wird. Je schneller oder intensiver wir uns bewegen, desto mehr Sauerstoff wird benötigt und desto höher steigt die Herzfrequenz. Man spricht beim Ausdauertraining von aerober und anaerober Energiebereitstellung. Kann während der Bewegung ausreichend Sauerstoff vom Herz-Kreislauf-System zur Verfügung gestellt werden, spricht man von aerober Belastung, diese Belastung ist für den Körper moderat und kann über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden. Ist die Sauerstoffzufuhr aufgrund hoher Belastungsintensität unzureichend, wird die Energie unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt, in diesem Fall spricht man von anaerober Belastung. Je höher die Belastung, desto höher die Sauerstoffschuld und desto kürzer können Sie die Belastung durchhalten.

In der Wiedereinstiegsphase sollten zunächst die aerobe Herz-Kreislauf-Ausdauer (= Grundlagenausdauer) trainieren. Umfang und Intensität der aeroben Belastung können im Laufe der Wochen gesteigert werden, nach einigen Wochen des Grundlagen-Ausdauertrainings können kurze Belastungsspitzen im anaeroben Bereich eingebaut werden.

Empfehlenswerte Bewegungsformen / Sportarten:

Die typischen Ausdauerbelastungen finden wir in sportlichen Betätigungen, die über einen längeren Zeitraum eine gleich bleibende Belastung bewirken. Bevorzuge stoßarme Sportarten, die Deine Körpermitte wenig belasten:

- Schwimmen
- Radfahren, Spinning
- Crosstrainer (= Ellypsentrainer), Ergometer
- Fast-Walking, Wandern
- Aerobic, Tanz (Sprünge erst nach bestandenem Körpermitte-Test)

Wenn Du den Körpermitte-Test bestanden hast, kannst du auch wieder High-Impact-Sportarten betreiben, achte auf die Anzeichen von Überbeanspruchung (siehe Sicherheitsregeln).

Mama WORKOUT Sport & Fitness

Ausdauertraining in der Wiedereinstiegsphase

- Trainiere zunächst die aerobe Herz-Kreislauf-Ausdauer (= Grundlagenausdauer).
- Umfang und Intensität des Grundlagen-Ausdauertrainings kannst Du im Laufe der Wochen schrittweise steigern. Beginne mit 20 Minuten und steigere Dich bis auf 45 oder 60 Minuten.
- Nach einigen Wochen Grundlagen-Ausdauertraining kannst Du zwischendurch kurze Belastungsspitzen (2 bis 3 Minuten) im anaeroben Bereich einbauen. Die Belastungsspitzen kurbeln den Stoffwechsel an, sie regen das Herz-Kreislauf-System an, sich noch mehr zu verbessern und sorgen für einen höheren Kalorienverbrauch. Gehe mit den Belastungsspitzen vorsichtig um, überlaste den Organismus nicht über Gebühr. Achte darauf, dass das Training nicht kräftezehrend wirkt.

Beim Ausdauertraining steigt die Herzfrequenz, diese zeigt Dir, ob Du im aeroben oder im anaeroben Bereich sind. Per Herzfrequenz-Messgerät (= Puls-Uhr) kannst Du Dein Training relativ genau steuern, eine grobe Orientierung per Sprechtest ist aber durchaus ausreichend.

Herzfrequenz-Kontrolle mit Puls-Uhr:

- Die durchschnittliche Herzfrequenz (= HF) während des Grundlagen-Ausdauertrainings sollte bei 70% bis 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz (= HFmax) liegen.
- Während kurzer Belastungsspitzen (1 bis 3 Minuten) darf die HF auf 90% der HFmax steigen.
- Ermittel zunächst Deine HFmax durch die Formel 220 minus Lebensalter.
- Rechne dann aus, wie hoch die HF während der Ausdauerbelastung sein sollte.
- Beispiel einer 28-jährigen Mama:
  Maximale Herzfrequenz: 220 - 28 = 192
  75% der HFmax = 144
  90% der HFmax = 172,8
  Die junge Mutter sollte das Grundlagen-Ausdauertraining bei einer durchschnittlichen HF von 144 absolvieren. Um Belastungsspitzen zu setzen, darf sie ihre Belastung 1 bis 3 Minuten lang auf eine HF von 172,8 steigern.

Herzfrequenz-Kontrolle per Sprechtest:

- Kannst Du während des Trainings locker eine Unterhaltung führen und empfinden die Belastung als „leicht“, dann befindest Du Dich im unteren aeroben Bereich.
- Kannst Du – wenn auch etwas stockend – eine Unterhaltung aufrechterhalten und empfindest die Belastung als „etwas anstrengend“, dann bist Du im mittleren aeroben Bereich.
- Kannst Du Dich nicht mehr unterhalten, weil Du „aus der Puste“ bist und empfindest Du die Belastung als „anstrengend“, befindest Du Dich im anaeroben Bereich.
- Beispiel einer 31-jährigen Mama:
  Die junge Mutter sollte ihr Grundlagenausdauertraining so durchführen, dass Sie dabei noch eine Unterhaltung aufrechterhalten kann und die Belastung als „etwas anstrengend“ empfindet. Um zwischendurch Belastungsspitzen zu setzen, kann sie 1 bis 3 Minuten die Intensität so steigern, dass sie richtig aus der Puste kommt.

ÜBER DIE AUTORIN



Verena Wiechers ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness- und Gymnastiklehrerin sowie Expertin für prä- und postnatales Training. Ihr Spezialgebiet ist das Training bei Beckenboden-und Rektusdiastaseproblemen.

Verena leitet die Akademie für prä- und postnatales Training, wo sie mit ihrem Team jährlich Hunderte Hebammen, Physiotherapeutinnen und Trainerinnen ausbildet. Informationen unter *www.akademie-wiechers.de*.

An der Akademie wurde das MamaWORKOUT-Konzept entwickelt, ein Fitness- und Gesundheitskonzept speziell für Schwangere und Mütter.

Auf *www.mamaworkout.de* finden die Frauen alles, was sie für einen fitten, gesunden Lifestyle brauchen:

- kostenfreie Onlineberatung beim Expertenteam,
- Verzeichnis mit spezialisierten Kursleiterinnen und Physiotherapeutinnen in ihrer Stadt,
- Onlinekurse für zu Hause,
- Ratgeber-Bücher.

Mama WORKOUT