



Mama
WORKOUT



REGENERATION IM WOCHENBETT

DAMIT DU DICH NACH DER GEBURT GUT ERHOLST

Weitere Infos bei deiner MamaWorkout Postnatal-Trainerin in München:

Nicola John | E-Mail: hello@nj-training.de | www.nj-training.de

FÜR DEINE FITNESS & GESUNDHEIT
Im Wochenbett, in der Rückbildungszeit &
in den ersten Baby-Jahren

Deutschlandweit Kurse, Gesundheitsberatung &
Ratgeber-Literatur



In Deiner Stadt: Spezialisierte Kursleiterinnen & Physiotherapeutinnen



Online: Aufgezeichnete Video-Kurse zeitflexibel mitmachen



Selber lesen und üben: Ratgeber-Bücher & Trainingspläne

Höchste Qualität für Dich & Deinen Körper



Von Expertinnen entwickelt, von Hebammen & Krankenkassen geprüft



Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen

Alles, was Du für Deine Fitness & Gesundheit brauchst



Kurse, Übungen & Beratung für die Rückbildungs- & Kleinkind-Zeit



Theapie & Training bei Beckenboden- oder Rektusdiastase-Problemen.



1. FIT WERDEN NACH DER GEBURT

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Mutterschaft! Du kannst sehr stolz auf Dich sein, denn Schwangerschaft und Geburt waren eine Höchstleistung! 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 nachhaltig wieder auf. Zunächst sorgen wir für die optimale Regeneration (= Erholung), dann stabilisieren wir mit Rückbildungsgymnastik die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

NACH DER GEBURT DURCHLÄUFST Du 3 PHASEN

Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = circa Woche 1 - 6

- Erste Priorität: Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind.
Zweite Priorität: Körperliche & mentale Erholung der Mutter!
- Muskeln, Bindegewebe und Organe ziehen sich zusammen und "wandern" an ihren ursprünglichen Platz zurück. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. In diesem Regenerationsplan erfährst Du, was dem Körper im Wochenbett gut tut.
- Nutze den Plan, dann gehst Du gestärkt aus dem Wochenbett hervor und bist gut vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.



Rückbildungsphase = circa ab Woche 7

- Rückbildungsgymnastik starten (Hebamme/ Ärztin fragen).
- Sanfte Beckenboden-Bauch-Rücken-Übungen stabilisieren die Körpermitte, schrittweise werden Ganzkörperübungen integriert.
- Rückbildungsprogramm: 10 Wochen lang durchführen.

Wiedereinstiegsphase = circa ab Woche 17

- Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h., langsamer Einstieg in Dein Sportprogramm.
- Der Körper verfügt noch nicht über die gleiche Konstitution wie früher.
- Einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten sind zu berücksichtigen, befrage eine MamaWORKOUT-Trainerin dazu.
- Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahre dauern.



2. WAS BRINGT DIR DIESER REGENERATIONSPLAN?

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht „der Alte“, der Bauch ist noch groß, die Körpermitte fühlt sich instabil an, die Brüste schmerzen, dazu kommen Erschöpfung und Beschwerden im Genitalbereich. Der Körper hat für Dein Baby große Veränderungen auf sich genommen und sich verausgabt. Um seine Stabilität und seine alte Form wiederherzustellen, braucht er Zeit und die richtigen Regenerationsmaßnahmen. **Dieser Plan unterstützt 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.** So wirst Du Dich nach dem Wochenbett deutlich fitter und wohler fühlen.

WIE IST DER ABLAUF?

Lies zuerst das Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“, dadurch kannst Du Deinen Körper wieder besser spüren und heilungsfördernd bewegen. Danach kommt das Kapitel „Dein Regenerationsplan“, dort findest Du konkrete Handlungsempfehlungen und das sanfte Bewegungsprogramm.



WANN KANNST DU STARTEN?

Starte möglichst zeitig nach der Geburt (nach Spontan- sowie nach Kaiserschnittgeburt). Je früher, desto besser, aber bitte KEIN STRESS! Mit einem Neugeborenen sind strikte Pläne und Vorsätze nicht umsetzbar. Besprich Dich immer mit der Hebamme!

Nach einer unkomplizierten Vaginalgeburt: Du kannst in der 1. Woche beginnen. Viele schaffen es erst später, was völlig in Ordnung ist. Starte innerhalb der ersten drei Wochen. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt 4-8 Wochen lang durch.

Nach einem Kaiserschnitt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt oder wenn Dein Kind noch Schwierigkeiten hat: Schiebe den Starttermin nach hinten, bis Du Dich körperlich und mental bereit fühlst. Halte Dich ab Deinem Startzeitpunkt 4-8 Wochen lang an den Plan.

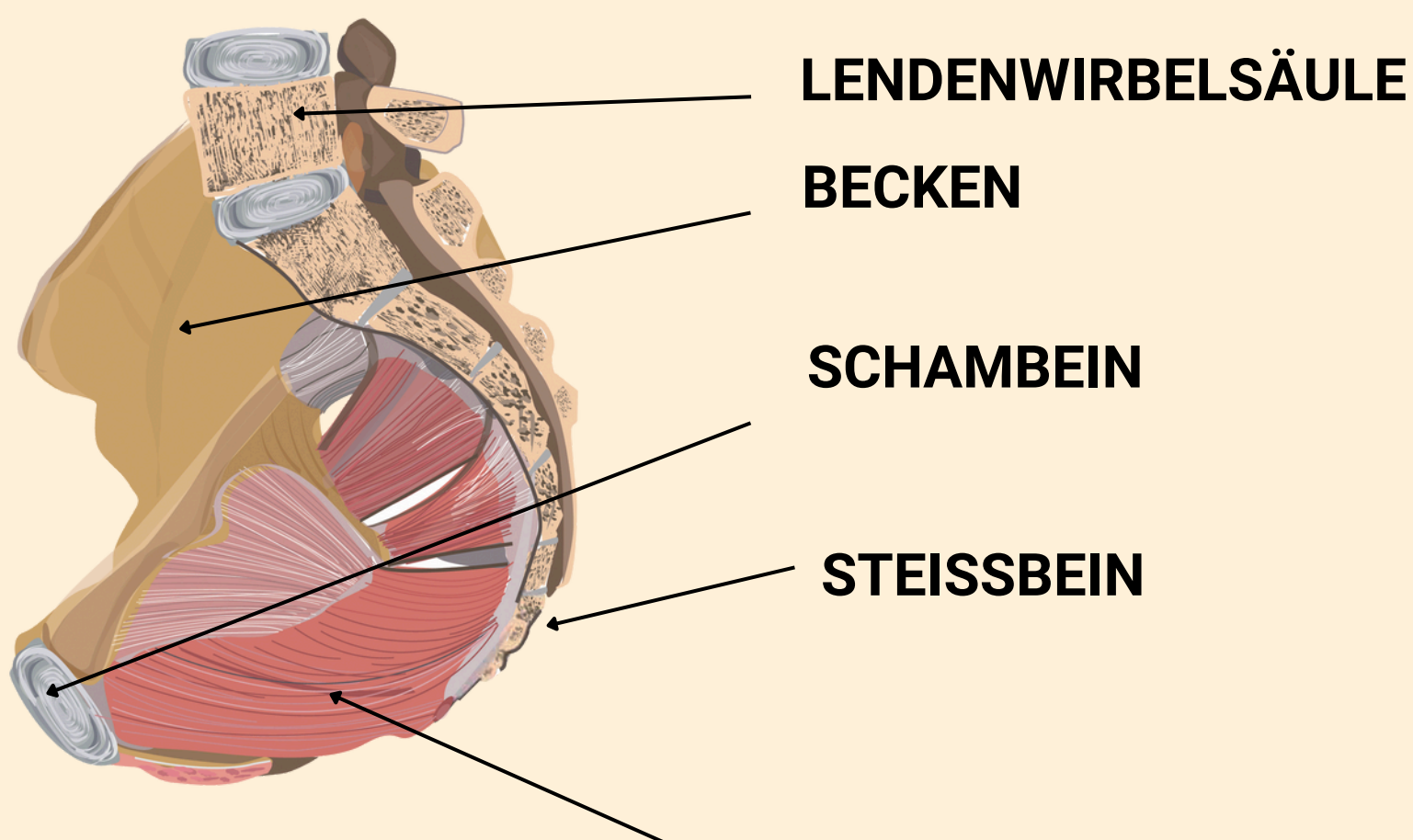


SYMPTOME, BEI DENEN SOFORT MEDIZINISCHE HILFE GERUFEN WERDEN MUSS:

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

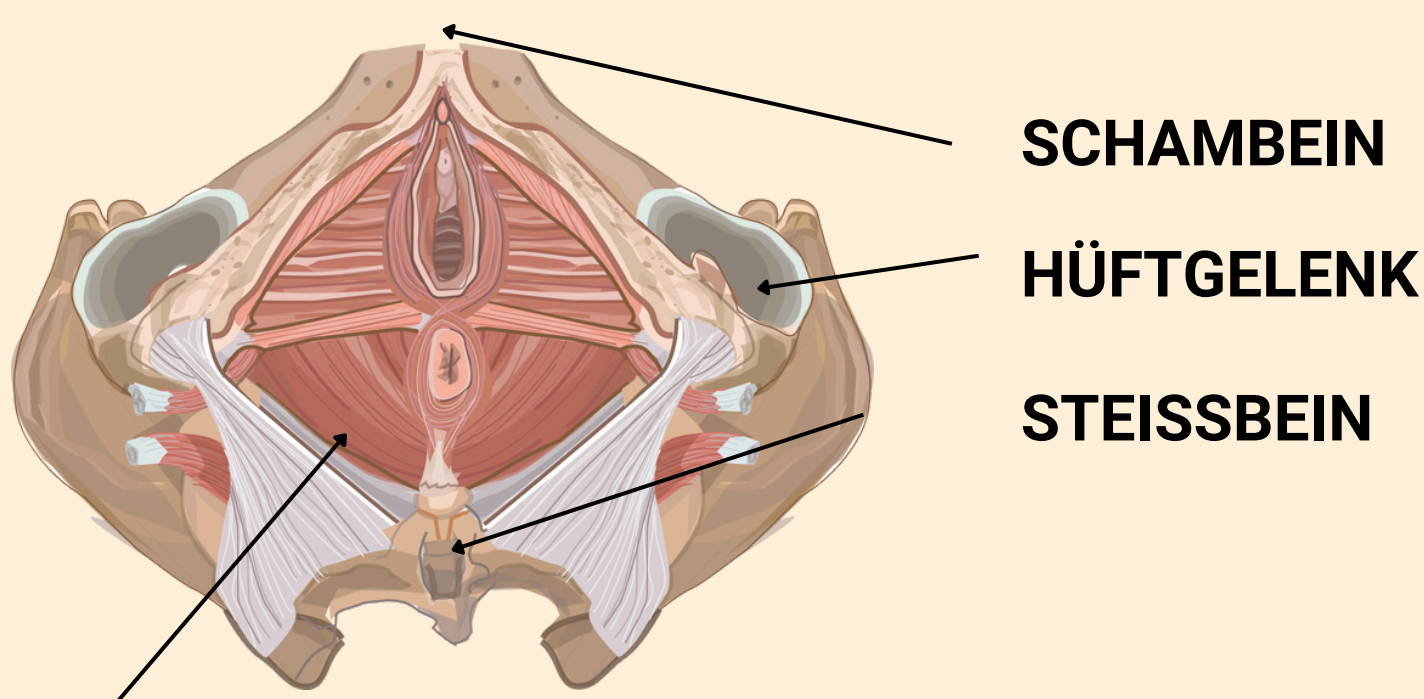
3. DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – ist jetzt überdehnt, geschwächt und funktioniert schlecht. Regeneration und Rückbildung stellen das muskuläre Gleichgewicht wieder her. Bevor Du loslegst, solltest Du die Körpermitte besser kennenlernen.



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:

Der Beckenboden bildet den Boden des Beckens, er schließt den Rumpf nach unten ab.



AUFGABEN DES BECKENBODENS

Trägt und hebt die Organe.

Sichert eine gute Organ-Position.

Stabilisiert die Körpermitte.

Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse stabilisieren muss, wird der Beckenboden (mit anderen Muskeln) aktiv.

Gibt dem Rumpf Halt von unten.

Eine stabiler „Rumpf-Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.

Pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.

Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen.

Dadurch sicherst Du Harn- & Stuhlkontinenz.

Reagiert mit reflektorischer Rückfederung auf Druckerhöhungen.

Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen macht die Muskulatur „unten rum dicht“ und verhindert Urin-Verlust.

Unterstützt Beckenbewegungen.



DER BECKENBODEN BESTEHT AUS „DREI SCHICHTEN“ ODER „DREI ETAGEN“, AM ENDE ARBEITEN ABER ALLE ZUSAMMEN.

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

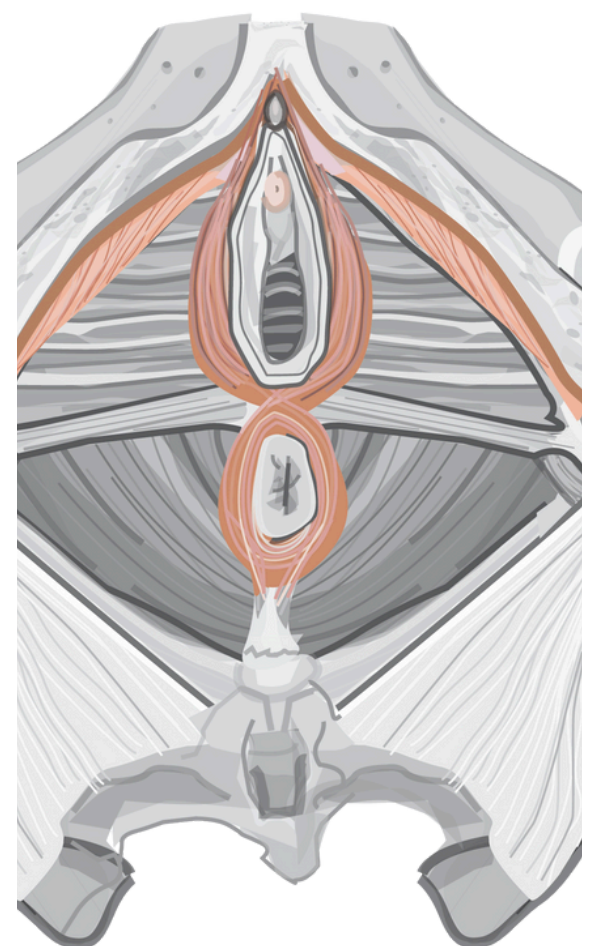
1. UNTERE ETAGE:

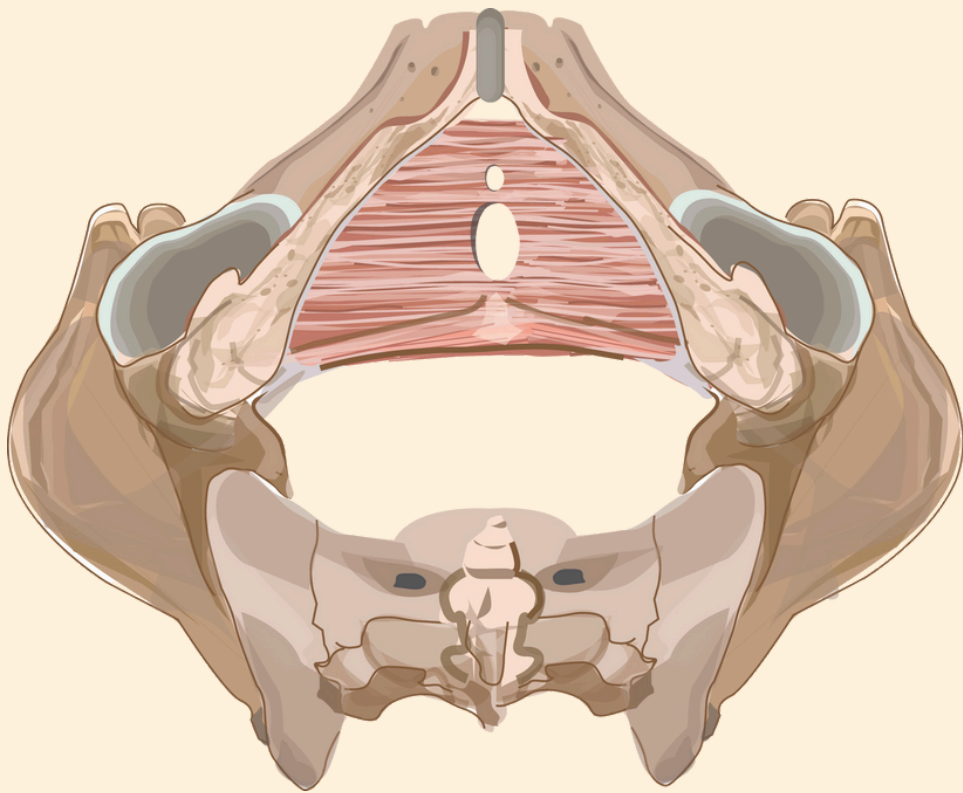
Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körperöffnungen und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Verschließen und Öffnen von 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 das Öffnen und Schließen der einzelnen Körperöffnungen, aber auch das gleich-zeitige An- und Entspannen. Po-Muskeln dabei locker lassen!





2. MITTLERE ETAGE:

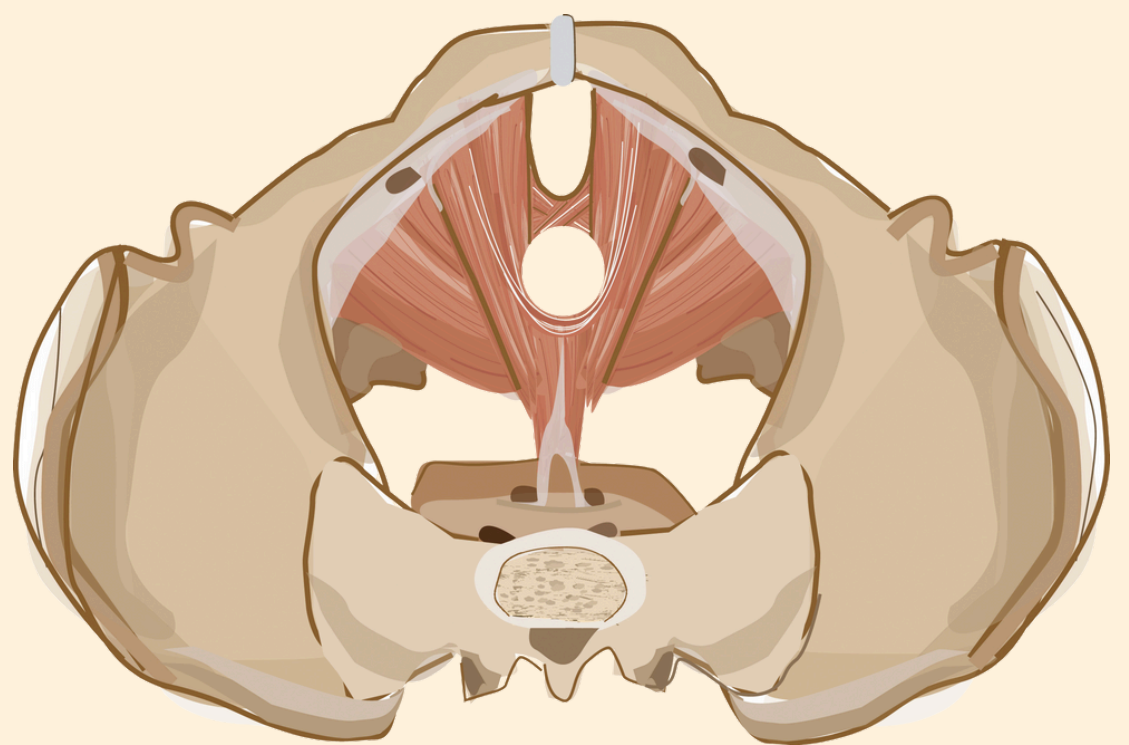
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Spanne die Sitzhöcker Richtung Mitte zum Damm. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Gesäß bleibt locker! Diese Muskeln sind schwer wahrzunehmen, das ist aber egal, weil sie autonom mitmachen, wenn Du den ganzen Beckenboden anspannst.

3. OBERE ETAGE:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After- Heber“ genannt, weil sie die Körperöffnungen nach innen-oben hebt.



ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Richte den Rücken 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 anstrengend, die schweren Organe zu heben. Beim Entspannen spürst Du ein inneres Senken und schwer werden.



ES IST NICHT WICHTIG, DIE EINZELNEN SCHICHTEN ANSTEUERN ZU KÖNNEN.

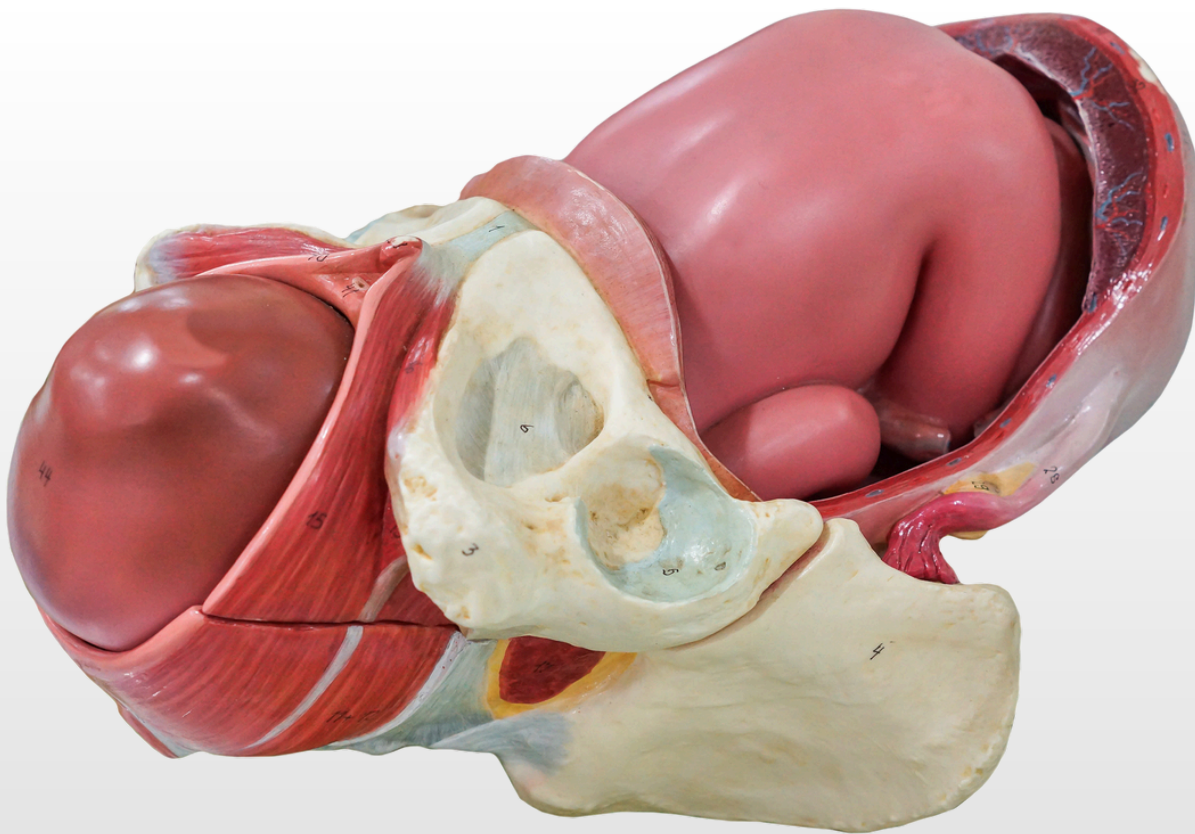
WICHTIG IST, DEN GESAMTEN BECKEN-BODEN ANSPANNEN UND ENTSPANNEN ZU KÖNNEN. VERSUCHE DAS MAL UND (WENN ES KLAPPT) INTEGRIERE DIE ATMUNG DAZU:

Setz Dich mit geradem Rücken hin, beide Sitzhöcker gleichmäßig belasten, Po-Muskeln locker lassen!

AUSATMEN: After, Vagina, Harnröhre schließen und die Organe innerlich heben. Vom Steißbein aus entsteht Spannung Richtung Schambein, die Organe heben Richtung Nabel-Innenseite. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib. Wenn der Unterbauch ein klein wenig anspannt, ist das ok.

EINATMEN: 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 des gesamten Beckenbodens 3-5 mal.



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 Beckenboden aus.



Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. Beckenboden-Probleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihr Ausmaß zeigen. Die Hormonlage ist im Wochenbett auf „Regeneration“ eingestellt. Mit diesem Plan unterstützen wir den Körper optimal. Danach steht Rückbildungsgymnastik an.



Mama
WORKOUT



WAS DIE BECKENBODEN-REGENERATION & RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT BEHINDERT:

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

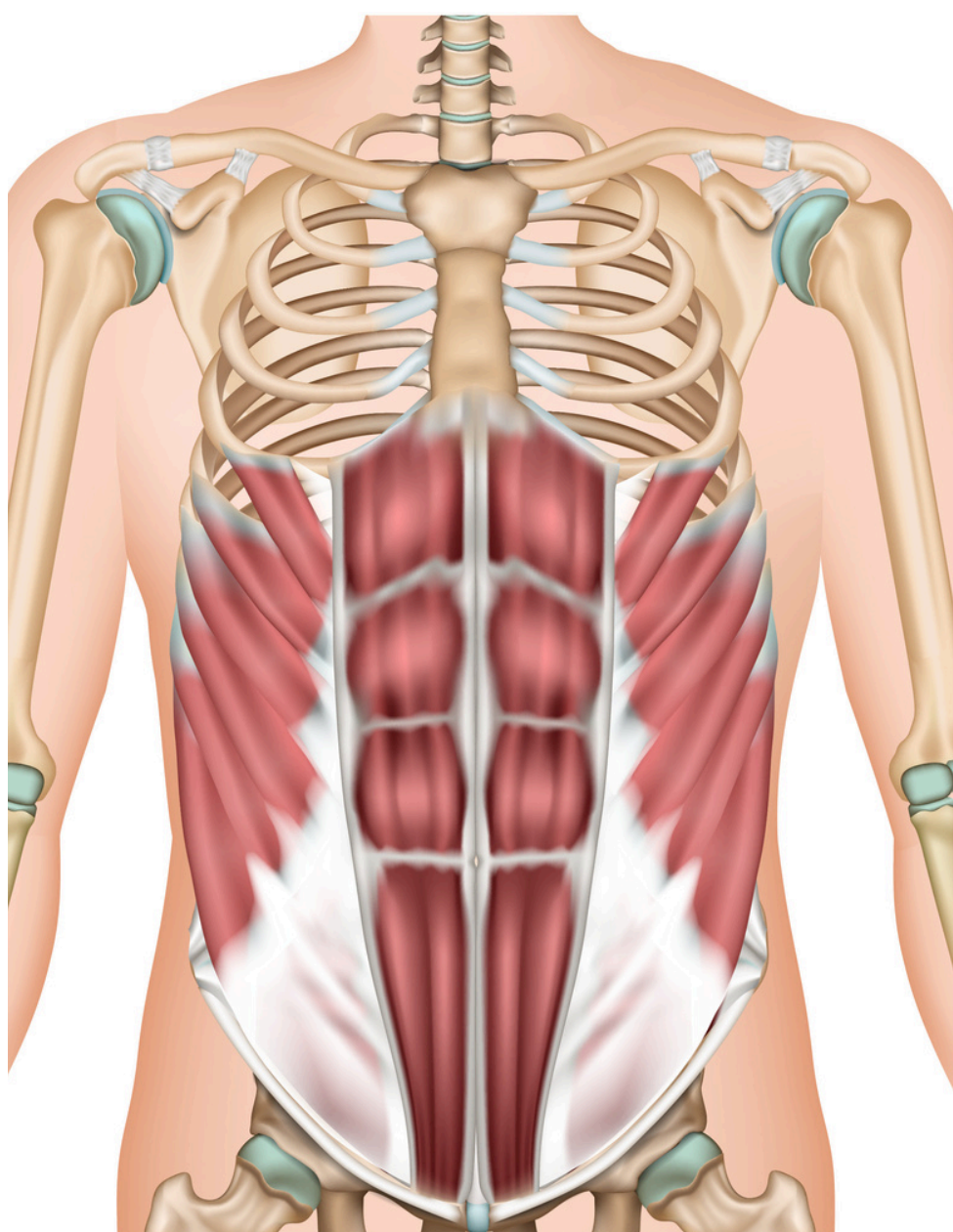


WAS DU NACH DER GEBURT FÜR DEINEN BECKENBODEN TUN KANNST:

- Hebe und trage 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 An- und Entspannen des Beckenbodens..
- Spanne den Beckenboden an, sobald Dein Rumpf Halt und Stabilität braucht, also wenn Du vom Stuhl aufstehst, wenn Du Dein Kind oder einen Gegenstand anhebst 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. Empfehlenswert ist die Beratung durch eine professionelle Trageberaterin (www.tragenetzwerk.de).
- Beginne im frühen Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan, verfolge im Anschluss ein Rückbildungsprogramm.

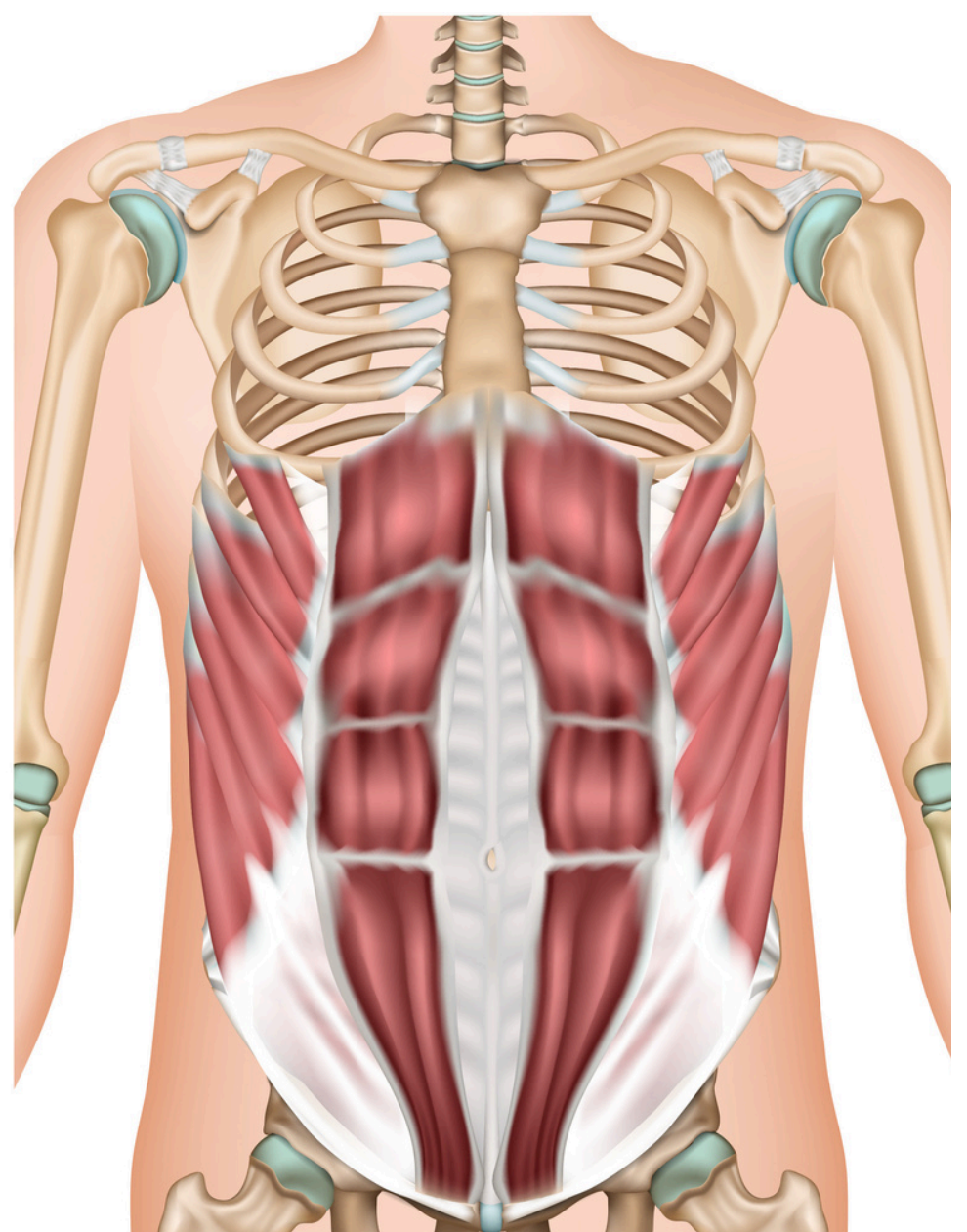
DIE BAUCHMUSKULATUR NACH DER GEBURT

Alle Bauchmuskeln sind überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Zwischen den beiden geraden Bauchmuskel-Strängen ist ein breiter, weicher Spalt entstanden (= Rektusdiastase). Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang und die passenden Übungen sorgen dafür, dass die Bauchwand sich zurückbildet. Am Ende der Rückbildungszeit können Fachpersonen prüfen, wie es um die Bauchmuskeln steht.



NORMALER ABSTAND

kleiner, normaler Abstand
zwischen geraden
Bauchmuskelsträngen



REKTUSDIASTASE

weiter, weicher Abstand
zwischen geraden
Bauchmuskelsträngen



WAS DIE BAUCHMUSKEL-RÜCKBILDUNG BEHINDERT:

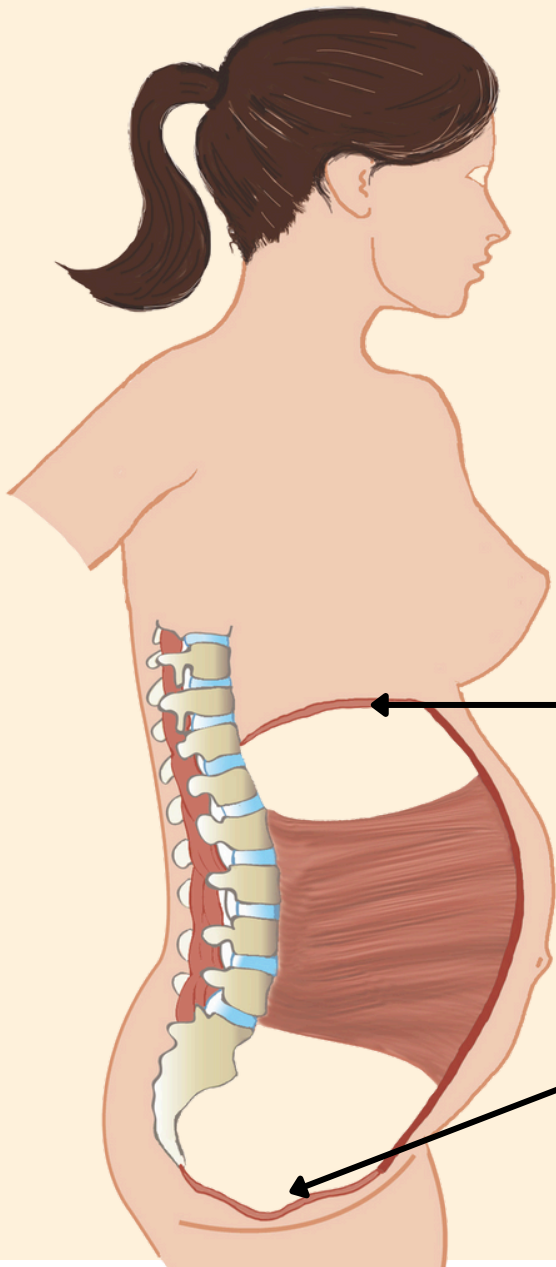
- Schweres Heben/Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich immer über die Seite auf.
- Falsches oder zu frühzeitiges Krafttraining für die Bauchmuskeln in den ersten Monaten.



WIE DU DIE BAUCHMUSKEL-RÜCKBILDUNG FÖRDERN KANNST:

- Wenn Du den Beckenboden nach innen-oben hebst, wird automatisch die Bauchdecke von innen aktiviert, deshalb ist das Beckenboden anspannen auch für die Bauchdecken-Regeneration wichtig.
- Bauchlage: Lege Dich 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.
- Achte auf Körpermitte-freundliches Verhalten, siehe unsere Empfehlungen hier im Plan.
- Ein gutes Regenerations- und Rückbildungsprogramm beugt einer bleibenden Rektusdiastase vor.

DIE GESAMTE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

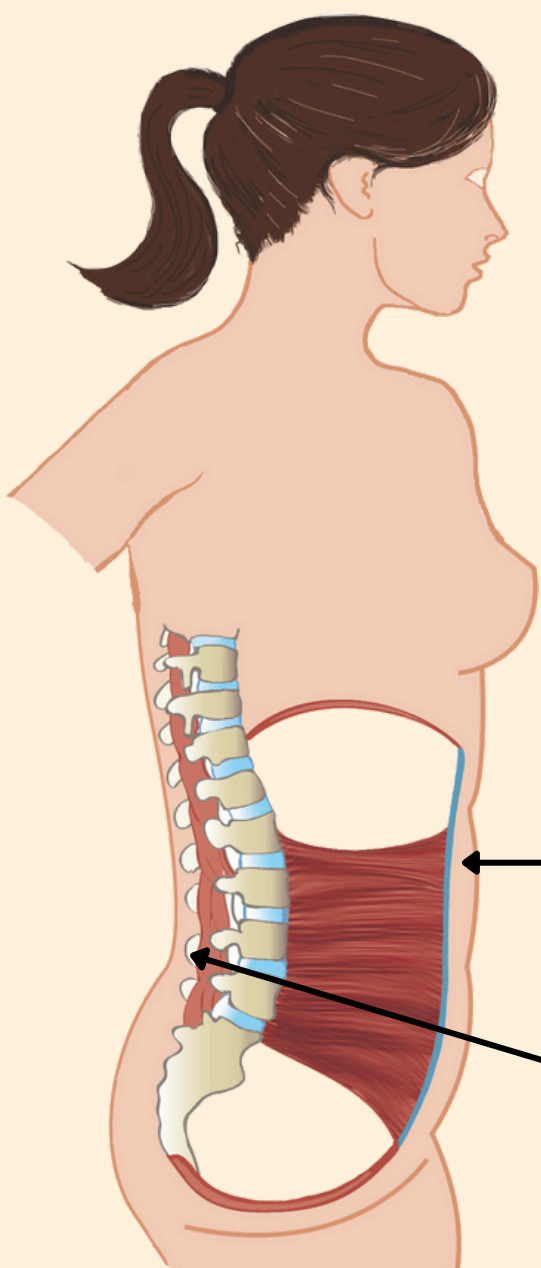


Nach der Geburt sind die Bauchwand und der Beckenboden überdehnt und kraftlos. Auch die Organe sind noch nicht an ihrem Ursprungsplatz.

ZWERCHFELL

BECKENBODEN

ALLE KÖRPERMITTE-MUSKELN SIND VERBUNDEN UND ARBEITEN ZUSAMMEN.



Nach dem Rückbildungskurs hat die Körpermitte wieder Stabilität, ist aber noch nicht so stark wie vor der Schwangerschaft.

BAUCHMUSKULATUR

RÜCKEN- MUSKELN

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SCHLAFFEN UND AKTIVEN MUSKELN

Alle Körpermitte-Muskeln sind gemeinsam dafür verantwortlich, die Haltung aufzurichten, den Rumpf zu stabilisieren und ihn zu bewegen.

Wenn diese Muskeln gut funktionieren, bist Du stabil, fit und beschwerdefrei. Auch die optische Form der Körpermitte wird schmaler und straffer. Dafür brauchst Du Geduld und die richtigen Übungen.



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. Bleib während der Übung ganz aufrecht. AUSATMUNG durch die Lippenbremse mit „pfffff“: Beckenboden komplett anspannen (schließen und heben) und gleich-zeitig so tun, als würdest Du eine entfernt ste-hende Kerze auspusten (Bauchdecke aktiviert sich leicht). Merkst Du einen Unterschied?

4. DEIN REGENERATIONSPLAN

In diesem Kapitel bekommst konkrete Empfehlungen, einen Wochenplan und ein sanftes Bewegungs- bzw. Übungsprogramm.



Nach einer Geburt muss der Körper sich erholen. Eine Kaiserschnittgeburt ist eine Operation und verlangt besonders viel Ruhe. Überlastest Du Dich physisch oder psychisch, kann dies die Gesundheit gefährden. Bleibe immer im Kontakt mit dem medizinischen Betreuungspersonal.



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜRS WOCHENBETT:

- Organisiere viel Unterstützung von Familie und Freunden, damit Du Dich um Dein Baby und um Dich selbst kümmern kannst. Auch, wenn Du Dich gut fühlst, belaste Dich nicht, sondern sammle Kraft.
- Du solltest viel liegen, so kann sich die Körpermitte gut erholen! Bei gerade aufgerichtetem Rumpf (aufrecht Sitzen oder Stehen) ist die Beckenbodenbelastung am höchsten, weil alle inneren Organe nach unten "sacken".
- 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



- Die meisten Frauen haben kein Bedürfnis, sich viel zu betätigen, dies ist der Normalfall und diesem Ruhebedürfnis solltest Du nachgehen. Ausschließliches Liegen ist jedoch nicht zu empfehlen. Herumgehen, Mini-Spaziergänge, Venengymnastik und Basis-Übungen fördern die Regeneration, halte Dich hierbei an den Wochenplan.
- Entspannungsphasen mit bewusster Atmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Die Übung „Atem-Entspannung“ (siehe Übungsteil) ist sehr hilfreich.
- 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.
- Gehe nach 6 Wochen zur gynäkologischen Nachuntersuchung. Frage dort nach dem Zustand Deines Beckenbodens und Deiner Rektusdiastase.

WOCHENÜBERSICHT für Deine Regeneration

- Es geht Dir körperlich und mental gut und Du wirst von Ärzten/Hebammen begleitet.
- Beim Anspannen des Beckenbodens hast Du keine starken Schmerzen im Genital- oder im Narbenbereich. Ein leichtes, gut aushaltbares Schmerzgefühl ist normal.
- Starte mit Woche A irgendwann im Wochenbett, verfolge den Plan 4-8 Wochen bis zum Start des Rückbildungskurses.
- Alle Übungen sind weiter hinten beschrieben.

WOCHENÜBERSICHT	SANFTE BEWEGUNG & ÜBUNGEN
A	• 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).
B	• 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.
C	• Spaziergänge an der frischen Luft von 20-30 Minuten. 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 Basis-Übungen durchführen.



WOCHE	SANFTE BEWEGUNG & ÜBUNGEN
D	• Ab dieser Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Regeneration schon fortgeschritten ist. (Falls nicht, bleibe bei den Empfehlungen der Woche C.) • Ausgedehnte Spaziergänge nach Wohlgefühl. • Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, maximal 20 Minuten spazieren. • 5-15 min. täglich die Basis-Übungen durchführen.
E & F	• Ausgedehnte Spaziergänge nach Wohlgefühl. • Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, maximal 20 Minuten spazieren. • 5-15 min. täglich die Basis-Übungen durchführen. • <i>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 ein.</i>

Nachdem Du 4-8 Wochen dem Regenerationsplan gefolgt bist, starte einen Rückbildungskurs (Kurse & Kursleiterinnen findest Du z.B. auf mamaworkout.de). Frauen, die eine längere Ruhephase brauchen, können den Rückbildungsgymnastik-Beginn noch etwas nach hinten schieben und solange weiter die Basis-Übungen machen.

VENENGYMNASTIK BEUGT BLUTGERINNSELN VOR

Ausgangsposition Rückenlage:

- Leg Dich hin, das linke Bein gewinkelt aufgestellt, das Rechte in der Luft.
- Rechten Fuß strecken und anziehen, circa 10 Mal.
- Mit den Zehen Kreise in die Luft malen, die Bewegung kommt aus dem Fußgelenk, circa 10 Mal.
- Rechtes Knie beugen und etwas Richtung Oberkörper ziehen, dann wieder strecken, circa 5 Mal.
- Alles mit dem linken Bein machen.



Ausgangsposition Schrittstellung:

- 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 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 zum Boden, bis Du in der Wade eine Dehnung spürst. 2 Sekunden in dieser Stellung verharren, dann die Ferse 2 Sekunden heben und wieder senken.
- Insgesamt 10 Mal die Ferse heben, dann den Fuß wechseln.





Ausgangsposition:

- Entspannte Rückenlage oder Bauchlage.
- Wirbelsäule aufgespannt, Schultergürtel entspannt.
- Kiefer entspannt, Zunge locker am Mund-Boden
- 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 und 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, der Bauch wird flacher.
- **2-5 Minuten durchführen, je schwerer es fällt, desto mehr Minuten üben!**

BASIS-ÜBUNGEN – für die Regeneration der Körpermitte-Muskeln

Vor der Durchführung musst Du wissen, wie man den Beckenboden anspannt.



Ausgangsposition im spannungsvollen, aufrechten Stand:

- Füße unter den Hüftgelenken, Fersen und Ballen gleichmäßig belasten und die Füße “wie Saugnäpfe am Boden festsaugen”.
- Beckenknochen und Schambein befinden sich in einer Ebene, Steißbein sinkt Richtung Boden und Scheitel strebt zum Himmel, Wirbelsäule lang ziehen, Schultergürtel entspannt nach hinten-unten ausrichten, Brustbein etwas anheben.

- Beckenboden und Muskelkorsett in geringe, sanfte Grundspannung bringen.
- Fällt der Bauch unkontrollierbar raus, dann am besten Shapewear oder eine Bauchbandage tragen!
- Durch die Nase EINatmen & den Mund AUSatmen mit „pfffff...“.

Technik:

- **AUS:** Beckenbodenspannung verstärken, also die Körperöffnungen schließen und „innerlich mit einem Aufzug in den obersten Stock fahren“, gleichzeitig hast Du das Gefühl, der Nabel strebt hoch zum Brustbein.
- **EIN:** Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, aber nicht ganz, sanfte Grundspannung bleibt, der Bauch fällt nicht unkontrolliert raus.
- **5-15 Wiederholungen**



Rückenlage, Baby kann auf dem Bauch liegen:

- Wirbelsäule lang ziehen, Schultergürtel von den Ohren entfernen, Kiefer entspannen.
- Füße hüftbreit, Knie circa 90° gewinkelt.
- Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Durch die Nase EINatmen und den Mund AUS.

Technik:

- **AUS:** Durch die fast verschlossenen Lippen mit langem „pfffffffff...“ ausatmen, dabei Beckenboden anspannen. Stell Dir vor, ein Tampon zu umgreifen und innerlich Richtung Kopf zu bewegen. Achtung, nicht das Becken bewegen!
- 5-15 Wiederholungen

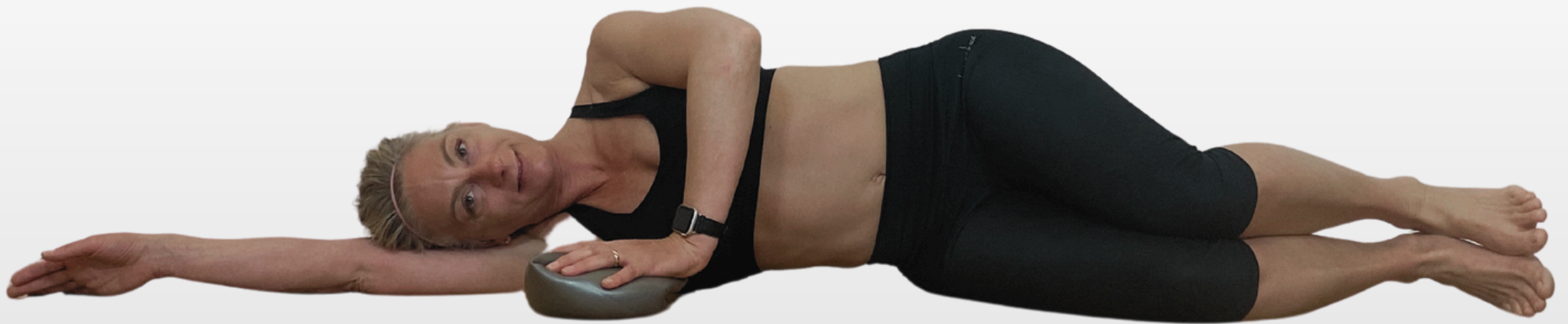


Aufgestützt auf Knien & Unterarmen:

- Knie exakt unter der Hüfte, Stirn auf den Fäusten.
- Wirbelsäule in Neutralposition, mach in der Vorstellung ein Mini-Hohlkreuz.
- Ist das unangenehm im Bereich des Bauchs, hängt dieser unkontrollierbar raus oder drückt es im Bauch, dann versuche die Übung in Bauchlage!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beckenboden schließen und nach innen-unten spannen. Stell Dir vor, die Beckenorgane bewegen sich auf einer inneren Rutschbahn Richtung Kopf. Der Unterbauch wird vom Schambein zum Nabel hin etwas flacher und fester.
- Achtung, Becken und Rücken nicht bewegen!
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt etwas nach, aber nicht ganz.
- 5-15 Wiederholungen



Übungshilfen

Du kannst einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen Hand und Boden platzieren, das ist aber nicht zwingend erforderlich.

Seitlage mit gewinkelten Beinen:

- Exakt auf der Körperkante liegen, Wirbelsäule gerade, Kopf auf Arm.
- Beine gebeugt, Beckenknochen senkrecht übereinander, Knie exakt übereinander.
- Eventuell Ball sanft gegen Boden drücken für Taillenspannung.
- Fällt der Bauch nach vorne, dann besser in Rückenlage üben!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: After, Vagina, Harnröhre schließen und Richtung Unterbauch-Innenseite spannen, gleichzeitig Unterbauch innerlich sanft straffen. Vorstellung „Nabel bewegt sich Richtung Brustbein“.
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien gedanklich vergrößern, Atem fließt in den Bauch (lass den Bauch dabei nicht nach vorne herausfallen).
- 5-15 Wiederholungen je Körperseite.

5. ZUSATZINFORMATIONEN UND ALLTAGSTIPPS



Mit diesem Haltungsaufbau vermeidest du Beschwerden:

- Verteile Dein Körpergewicht gleichmäßig auf Fersen, Großzehenballen und Kleinzehenballen! Saug dich sanft am Boden fest, bis Du leichte Spannung in der Fußmuskulatur spürst.
- Neutral gestreckte (weder durchgestreckte, noch gebeugte) Knie: Stell Dir vor, Kniescheibe sowie Kniekehle nach oben zu ziehen, so entsteht leichte Bein-Grundspannung.
- Neutrales Becken mit leichter Beckenboden-Grundspannung: Richte Steißbein sowie Schambein gleichmäßig Richtung Boden aus. Stell Dir dann vor, im Unterleib "sitzt" ein Tampon, das Du ein Stück nach oben hebst.
- Richte den Rücken auf: Schiebe den Scheitel zur Decke und vergrößere den Abstand zwischen den Wirbelkörpern. Brustbein anheben und Schultern rückwärts-abwärts senken.
- Bauchnabel sanft Richtung Brustbein heben, bis minimale Bauchwandspannung entsteht.



Um Überlastung zu vermeiden, noch zwei wichtige Tipps:

- Möchte das Kind nah bei Dir sein, lege/ setze Dich mit ihm hin.
- Lass auch die anderen Vertrauenspersonen das Kind tragen!

Während Du ohne Tragehilfe trägst, achte bitte auf folgendes:

- Immer wieder zwischendurch eine spannungsvolle, aktive, aufrechte Haltung einnehmen und dabei den Beckenboden und die Bauchwand ein klein wenig aktivieren.
- Gewicht mit dem Arm-Biceps tragen, Schultergürtel möglichst entspannen und absenken.
- Beide Körperhälften gleichmäßig belasten, also regelmäßig Arm und Körperseite wechseln.
- Trageweise oft wechseln, keine Lieblingstrageweise angewöhnen.

TIPS FÜR TRAGEHILFE

Wenn Du Dein Baby im Tragetuch oder einer ergonomischen Tragehilfe trägst, ist dies gut für das Baby und schonend für Deinen Rücken. Gute Tragebaraterinnen:

www.tragenetzwerk.de





Dein Rücken möchte am liebsten gestreckt und Dein Nacken entspannt sein. Finde in allen Lebenslagen Lösungen, damit Du die Wirbelsäule gestreckt und den Schultergürtel locker lassen kannst.



Vor jeder körperlichen Anstrengung Körpermitte anspannen!

- Rücken immer gerade machen!
- Spanne beim Hochheben mit der AUSATMUNG Beckenboden und Muskelkorsett an.



Heben und Tragen vermeiden, denn das Gewicht drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus!

- Bitte um Hilfe.
- Stell schwere Gegenstände schnellstmöglich neben Dir ab, z.B. auf einer Treppe, Mauer, Tisch.



Körpermitte entlasten!

Bei aufrechter Körperhaltung entsteht vertikaler Druck von oben, das drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus. Entlaste bitte oft: Auf die Seite, den Rücken oder den Bauch legen! Im besten Fall das Becken hoch-lagern!



ERNÄHRUNG FÜR OPTIMALE REGENERATION & RÜCKBILDUNG

Eine bewusste Ernährung ist der Schlüssel, um wieder zu Kräften zu kommen und das Baby gut zu versorgen. Durch Schwangerschaft, Geburt und eventuelles Stillen verliert der Körper viel Substanz, die wieder zugeführt oder aufgebaut werden muss. Mehr denn je brauchst Du jetzt viele gute und reine Nährstoffe. Auch die Milchbildung wird dadurch positiv beeinflusst.



Allgemeine Empfehlungen:

- Lass Dich bekochen.
- Bereite Mahlzeiten in größeren Mengen vor und friere sie ein.
- 2-3 Liter täglich trinken: Wasser, ungesüßte Tees oder ähnliches. Fruchtsaftschorlen nur in Maßen und möglichst dünn gemixt konsumieren. Moderater Koffein-Konsum ist in Ordnung, bedenke, dass Koffein über die Muttermilch weitergegeben werden kann.
- Setze auf naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel.
- Nährstoff schonende Zubereitung: Dämpfen, dünsten, kurz und bissfest garen.



Besonders geeignete Lebensmittel:

- Du brauchst pro Kg Körpergewicht mindestens 1,5g Eiweiß täglich: Iss hierfür Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Vegane Proteine sind in Getreide und Pseudogetreide wie Reis, Amaranth, Dinkel, Quinoa, Hafer und Hirse, achte hier auf Vollkornqualität, weil dort die meisten Vital- und Ballaststoffe enthalten sind. In Hülsenfrüchten ist viel Eiweiß, dosiere diese vorsichtig, weil sie blähend wirken.
- Komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette versorgen Dich mit Energie: Kartoffeln und Vollkornprodukte (z.B. Haferflocken, Vollkornbrot) liefern langanhaltende Energie. Diese Fette unterstützen auch die Zellregeneration: Butter, Avocado, Nüsse, Samen und hochwertige Öle wie Avocado-/Kokos-/ Oliven-Öl (kaltgepresst).
- Obst und Gemüse versorgt mit Vitaminen und Ballaststoffen.
- Milchprodukte liefern Eiweiß und Kalzium für die Knochen: Naturjoghurt, Kefir, Milch, Quark möglichst in Bio-Qualität.
- Wärmende Lebensmittel: Ingwer, Kurkuma oder Zimt können die Durchblutung fördern und wärmend wirken.



Vermeide generell:

- Diäten oder Kalorien-Sparen setzt den Körper unter Stress und verschlechtert die Heilung.
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Fast Food oder Chips hemmen den körperlichen Wiederaufbau. Nur mithilfe der richtigen "Baustoffe" (Nährstoffe, Vitalstoffe) können körperliche Zellen wiederhergestellt werden.
- Keine Fett-reduzierten, mit Süßstoff versehenen Lebensmittel.
- Alkohol ist bei stillenden Frauen streng verboten. Wenn Du Fläschchen gibst, darfst Du mal ein kleines Glas trinken, mehr würde den Körper in seiner Regeneration beeinträchtigen.

PROFESSIONELLES TRAINING & GESUNDHEITSBETREUUNG FÜR MÜTTER

DEUTSCHLANDWEIT



**KURSE & SPEZIALISTEN
IN DEINER STADT!**

**FÜR ZUHAUSE: ONLINE-PORTAL
MIT AUFGEZEICHNETEN KURSEN**



**SELBER LESEN & ÜBEN:
RATGEBER- BÜCHER
& TRAININGSPLÄNE**



**Von Expertinnen entwickelt &
von Krankenkassen geprüft**

MamaWORKOUT.de



**Seit 2008 über 190.000
zufriedene Kundinnen**