



Endlich wieder FIT!

Rückbildungsgymnastik
für das Früh- und Spätwochenbett

VON

Angelika Kalb

Leitende Hebamme des Prosper Hospitals Recklinghausen

in Zusammenarbeit mit

Alexandra Eitz

Personal-Fitness-Trainer, Trainer für Sportrehabilitation, DanTao-Coach,
Ernährungstrainer, Trainer für Cardiofitness, Ayurveda-Masseurin

www.flae.de

Liebe Mutter,

unter den Anstrengungen der letzten Monate hat Ihr Körper viel geleistet und wurde gerade im Bereich des Bauches, des Becken und des Rücken enorm gefordert. Der Körper ist so belastet gewesen, das anatomische Funktionen wieder hergestellt werden müssen.

Die Rückbildung ist die Veränderung des Körpers die auf die Senkung der Hormone basiert, welche während der Schwangerschaft durch die Plazenta produziert werden. Die **Rückbildungsgymnastik** unterstützt den Körper beim Zurückfinden in den Normalzustand. Sie stärkt die Gesundheit und hat auch Einfluss auf das seelische Gleichgewicht.

Mit den hier gezeigten Beispielübungen können Sie zahlreiche positive Effekte erzielen. Stärken Sie Ihre innere und äußere Muskulatur, verkürzen Sie gedehnte und erschlaffte Bänder, stellen Sie Ihr Herzkreislaufsystem wieder um, vermeiden Sie Venenproblematik, fördern Sie den Wochenfluss, verhindern Darmträgheit, helfen dem Körper entschlacken, beheben Sie leichte Inkontinenz, beugen Sie Rückenproblemen vor, stellen Ihre alte "Figur" wieder her und unterstützen Ihren gesamten Gesundheitszustand.

Die Bauchdecke und der Beckenboden werden gezielt mit diesen Übungen angesprochen. Im Frühwochenbett sollten Sie mit sanften Gymnastikübungen beginnend Ihren Körper bei der Rückbildung unterstützen. Im Spätwochenbett, haben Sie durch das Training die Muskelgruppen soweit gefestigt, das weitere Übungen folgen können.

Ihre HEBAMME unterstützt Sie mit praktischer Hilfestellung und informiert über Rückbildungskurse. Die Kosten für Rückbildungskurse werden von den Krankenkassen übernommen.

Viel Erfolg!

Ihre *Angelika Kalb*



Übung 1 Wadenpumpe

Ausgangsposition

Legen sie sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Knie sind zusammen.

Bewegungsablauf

Strecken Sie ein Bein. Die Knie bleiben dabei aneinander gedrückt. Erst mit den Zehen des gestreckten Beines langsam und kräftig „greifen“ und wieder strecken, dann den Fuß langsam und kräftig anziehen und wieder strecken.

(Alternativ mit den Zehballen auf eine Treppenstufe stellen und die Fersen langsam auf und ab bewegen)

Wiederholungen

- 10 x pro Seite

1 Durchgang 3 x täglich



Übungen

Übung 2

Bauchatmung (3 Positionen)

Ausgangsposition 1

Legen sie sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden, die Hände liegen locker auf dem Unterbauch.



Bewegungsablauf

Atmen Sie langsam und bewusst durch die Nase ein. Aktivieren Sie die Bauchatmung und versuchen Sie dabei mit der Luft die Hände am Unterbauch so weit es geht anzuheben. Atmen Sie langsam und stimmlos durch den Mund wieder aus. Ziehen Sie während dem Ausatmen das Schambein in Richtung Bauchnabel.

Ausgangsposition 2

Legen sie sich in Seitenlage. Kopf Brust und Becken sind in einer Linie, die Beine sind angewinkelt, die Knie zeigen dabei nach Vorne. Der zum Boden gewandte Unterarm liegt unter dem Kopf. Die Hand des freien Arms ruht locker auf dem Unterbauch.



Bewegungsablauf

Atmen Sie langsam und bewusst durch die Nase ein. Aktivieren Sie die Bauchatmung und versuchen Sie dabei mit der Luft die Hand am Unterbauch so weit es geht nach vorne zu drücken. Atmen Sie langsam und stimmlos durch den Mund wieder aus. Ziehen Sie während dem Ausatmen das Schambein in Richtung Bauchnabel.

Ausgangsposition 3

Legen sie sich in Bauchlage. Kopf Brust und Becken sind in einer Linie, die Beine locker gestreckt. Unter Ihrem Unterbauch positionieren Sie ein flaches Kissen. Die Arme liegen seitlich neben dem Kopf, das Gesicht ist zur Seite gedreht.



Bewegungsablauf

Atmen Sie langsam und bewusst durch die Nase ein. Aktivieren Sie die Bauchatmung und versuchen Sie dabei mit die Luft in den Unterbauch zu ziehen. Atmen Sie langsam und stimmlos durch den Mund wieder aus. Drücken Sie während dem Ausatmen das Schambein auf das Kissen.

Wiederholungen

- 4-5 x je Position

1 Durchgang 3 x täglich

Übungen

Übung 3

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

Legen sie sich in Seitenlage. Kopf Brust und Becken sind in einer Linie, die Beine sind angewinkelt, die Knie zeigen dabei nach Vorne. Der zum Boden gewandte Unterarm liegt unter dem Kopf. Die Hand des freien Arms wird zur Faust geballt, diese in Höhe des Bauchnabels vor dem Körper auf den Boden gestellt.

Bewegungsablauf

Ziehen Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel, spannen Sie gleichzeitig behutsam After und Scheidenmuskulatur an, als wollten sie diese in sich hinein ziehen. Stützen Sie sich dabei auf Ihre Faust. Erst leicht, dann fester als wollten Sie sich vom Boden wegdrücken.

Wiederholungen

- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

Jeweils in der rechten und der linken Seitenlage 1 Durchgang 3 x täglich



Übung 4

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

Legen sie sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Fersen stehen auf dem Boden, die Zehen sind angezogen und zeigen nach oben. Das Kinn liegt auf der Brust. Die Arme sind gestreckt und zeigen in Richtung Knie.

Bewegungsablauf

Ziehen Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel, spannen Sie gleichzeitig behutsam After und Scheidenmuskulatur an, als wollten sie diese in sich hinein ziehen. Erhöhen Sie den Druck auf die Fersen. Versuchen Sie langsam mit beiden Händen abwechselnd erst die rechte, dann die linke Wade zu berühren. Der Schulterbereich wird in die entsprechende Richtung nachgeführt. Ab der Brust bleibt der Kontakt zum Boden erhalten.

Wiederholungen

- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

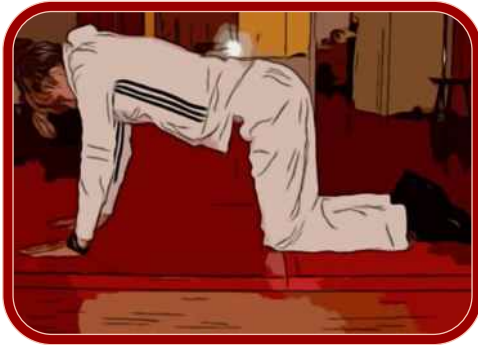
1 Durchgang 3 x täglich



Übungen

Übung 5

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Hände, Knie und Spann berühren den Boden. Kopf, Rücken und Becken befinden sich in einer Linie mit Blick zum Boden. Zwischen den Knien ist ein handbreiter Abstand.

Bewegungsablauf

Ziehen Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel, spannen Sie gleichzeitig behutsam After und Scheidenmuskulatur an, als wollten sie diese in sich hinein ziehen. Verlagern Sie dabei kurzzeitig das Gewicht diagonal auf die rechte Hand und das linke Knie. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und verfahren Sie gleich mit der Diagonale linke Hand und rechtes Knie.

Wiederholungen

- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

1 Durchgang 3 x täglich



Übung 6

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Hände, Knie und Spann berühren den Boden. Kopf, Rücken und Becken befinden sich in einer Linie mit Blick zum Boden. Zwischen den Knien und den Händen ist ein schulterbreiter Abstand.

Bewegungsablauf Heben Sie Ihre Knie so weit wie möglich vom Boden ab. Der Rücken bleibt dabei gerade, der Blick zum Boden. Halten Sie diese Position 1 Sekunde und senken Sie die Knie langsam wieder ab. Nach 1 Sekunde Pause wiederholen Sie. Nur der Spann und die Hände berühren dabei den Boden.

Wiederholungen

- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 4-5 x pro Seite anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

1 Durchgang 3 x täglich



Übungen



Übung 7

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

Legen sie sich in Seitenlage. Die Beine sind leicht nach vorne angewinkelt. Der obere Arm liegt locker auf dem Körper, die Hand am Oberschenkel. Der untere Arm stützt den Oberkörper auf dem Ellenbogen.

Bewegungsablauf

Ziehen Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel, spannen Sie gleichzeitig behutsam After und Scheidenmuskulatur an, als wollten sie diese in sich hinein ziehen. Heben Sie Ihr Becken langsam und so weit wie möglich vom Boden gerade nach oben. Senken Sie das Becken langsam wieder ab



Wiederholungen

- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

Jeweils in der rechten und der linken Seitenlage 1 Durchgang 3 x täglich

Übung 8

Bauchatmung, Beckenboden und Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

Stehen Sie mit eine Fußlänge entfernt mit dem Gesicht zur Wand. Die Füße haben hüftbreiten Abstand. Die Unterarme liegen an der Wand, die Ellenbogen sind dabei in Schulterhöhe. Der Rücken bleibt gerade, der Blick zur Wand gerichtet.

Bewegungsablauf

Es werden nur Muskeln angespannt, keine sichtbare Bewegung erzeugt. Spannen Sie Ihre Körpermuskulatur so an, als ob Sie die Ellenbogen Richtung Bauchnabel ziehen wollten.

Wiederholungen

- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ einatmen
- Kurze Pause in der Ausgangsposition
- 3-4 x anspannen während Sie hörbar mit „ppffff“ ausatmen

1 Durchgang 3 x täglich



Übungen

Übung 9

Wahrnehmung des Beckenbodens



Ausgangsposition

Setzen sie sich auf den Boden. Der Rücken ist gerade, der Blick nach vorn gerichtet. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme stützen locker neben dem Körper. Die Knie sind zusammen.

Bewegungsablauf

- Scheidenmuskulatur nach innen oben ziehen.
- Im Wechsel Po- und Scheidenmuskulatur anspannen
- Beckenboden beim Einatmen anspannen und beim Ausatmen entspannen
- Beckenboden beim Einatmen entspannen und beim Ausatmen anspannen

Wiederholungen

- 4-5 x pro Übung

1 Durchgang 3 x täglich

Übung 10

Wahrnehmung des Beckenbodens



Ausgangsposition

Legen sie sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüft weit auf dem Boden, die Arme liegen locker neben dem Körper.

Bewegungsablauf

- Beckenboden an- und entspannen.
- Beckenboden anspannen und 3 -4 bewusste Atemzüge lang die Spannung halten.
- Beckenboden kurz und fest anspannen, dann kurz lockern und sofort wieder anspannen.
- Beckenboden wenig anspannen, mehr anspannen dann ganz fest anspannen.
- Lendenwirbel gegen den Boden drücken, dabei den Beckenboden anspannen.
- Becken nach oben heben, dabei den Beckenboden anspannen.
- Übung e.) und f.) wechseln und dabei den Beckenboden angespannt lassen.

Wiederholungen

- 5-10 x pro Übung

1 Durchgang 3 x täglich

