



Dein Rückbildungsworkout

Für das Wochenbett und die Zeit danach

Liebe Mama, herzlichen Glückwunsch zu Deinem Baby!

Du hast in den letzten Monaten sowohl körperlich als auch seelisch viel geleistet. Mit der Geburt ist es nun endlich soweit und Du darfst Dein kleines Wunder in den Armen halten. Die erste Zeit mit Deinem Kind ist geprägt von besonders intensiven Momenten der Innigkeit, aber durchaus auch von Anstrengung und Erschöpfung. Gerade wenn Du zum ersten Mal Mama geworden bist, kann das Verantwortungsgefühl und die neue Situation auch belastend sein. Umso wichtiger ist es, die eigenen Bedürfnisse nicht außer Acht zu lassen. Um zwischendurch Dir und Deinem Körper etwas Gutes zu tun, reichen wenige Minuten pro Tag völlig aus. Wenn Du also das OK von Hebamme und/oder Arzt hast, ist es Zeit, Deinen Körper mit sanften Übungen bei der Heilung zu unterstützen. Auch wenn gerade am Anfang sehr wenig Zeit bleibt, führen dennoch oft schon ein paar kleine Übungen zu spürbarem Erfolg.

Am Anfang schlafen die Kleinen meistens sehr häufig, wenn auch nicht sehr lange. Trotzdem völlig ausreichend, um etwas für Deine Körpermitte zu tun. Lege Dich einfach auf den Bauch, wenn Du zusammen mit Deinem Baby ein Nickerchen hältst. Ein kleines Kissen oberhalb der Brust kann Deine eventuell sehr empfindlichen Brüste entlasten. Allein durch diese Position wird sowohl der Wochenfluss als auch die Rückbildung Deiner Gebärmutter unterstützt.

Wenn Du Dein Baby in den Schlaf wiegst, was Du gerade anfangs sehr häufig tun wirst, dann wippe auf der Stelle und komme dabei im Wechsel hoch auf die Zehenspitzen und wieder auf die ganzen Füße zurück. Durch den Zehenstand kommt Spannung in Deinen Beckenboden und in Deine Bauch- und Rückenmuskulatur.

Auch während des Stillens oder beim Fläschchengeben bleibt uns wieder ein bisschen Zeit. Versuche hierbei ganz bewusst tief über die Nase ein-, und über den Mund wieder auszuatmen.

Schon unter Wehen haben uns gewisse Laute und Atemtechniken Erleichterung verschafft und uns dabei geholfen, unser Baby auf die Welt zu bringen. Gewisse Töne können Deinen Beckenboden auch bei seiner Rückbildung wieder unterstützen. Atme während des Duschens immer wieder auf „cccchhh“ aus. Durch diese Phonation aktivierst Du ganz nebenbei optimal Deine Beckenbodenmuskulatur.

Wenn Du einen Kaiserschnitt hattest, ist es ebenfalls sehr wichtig, wieder etwas für Deinen Beckenboden zu tun. Denn auch die gesamte Schwangerschaft war bereits eine große Belastung für ihn und Dein Körper braucht genauso Zeit und Unterstützung zur Regeneration.

Und wenn die ersten turbulenten Wochen vergangen sind und sich das Chaos etwas lichtet, hast Du bestimmt den Kopf frei für ein kleines Workout. Dafür haben wir von buggyFit Dir noch ein paar weitere Übungen zusammengestellt.

Alles Liebe für Dich und Dein Kind wünscht Dir

Dein buggyFit-Team



Leichte Rückbildungsübungen für Zuhause

Eine richtige Rückbildung nach der Schwangerschaft und Geburt ist extrem wichtig. Wir zeigen Dir effektive Übungen für die Zeit nach dem Wochenbett, die Du jeden Tag ganz einfach auch zu Hause machen kannst.

Nach der Geburt beginnt Dein Körper mit der Rückbildung. Die Gebärmutter zieht sich in den ersten sechs Wochen wieder auf ihre ursprüngliche Größe zusammen. Andere Bereiche Deines Körpers brauchen etwas länger, um wieder gestrafft und gestärkt zu werden und benötigen Deine aktive Mithilfe – durch einen Besuch im Rückbildungskurs und durch Übungen zu Hause.

Wahrnehmung Beckenboden

Der Beckenboden spielt bei der Rückbildung eine wichtige Rolle, da er bei allen Übungen richtig angesteuert werden muss. Um den Beckenboden richtig ansteuern bzw. anspannen zu können, musst Du ihn erst einmal wahrnehmen können.

Hier haben wir drei Wahrnehmungsübungen für die drei Schichten des Beckenbodens.

Ausgangsposition:

- ♥ Aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- ♥ Sitz im vorderen Drittel des Stuhls
- ♥ Füße hüftbreit unterhalb der Kniegelenke
- ♥ Wirbelsäule aufgerichtet (mach Dich lang)
- ♥ Schulterblätter ziehen leicht nach hinten unten und Dein Nacken ist lang
- ♥ Blick gerade aus

1. Wahrnehmung und Anspannen der äußeren Schicht:

- ♥ Vorderer Anschnitt: Versuche Dir vorzustellen, mit den Schamlippen ein Reiskorn aufzupicken oder einen Kirschkern festzuhalten.
- ♥ Hinterer Anschnitt: Stelle Dir vor, Du würdest mit dem After ein Zäpfchen festhalten wollen.

2. Wahrnehmung und Anspannen der mittleren Schicht:

- ♥ Lege Deine Hände unter Deine Sitzbeinhöcker,
- ♥ Stelle Dir ein Band zwischen beiden Sitzbeinhöckern vor,
- ♥ Ziehe jetzt Deine Sitzbeinhöcker zueinander, ohne das Gesäß anzuspannen.

3. Wahrnehmung und Anspannen der inneren Schicht:

- ♥ Ziehe Dein Steißbein in Richtung Schambein und drücke gleichzeitig nach unten in den Stuhl, achte jetzt drauf, dass sich das Becken dabei nicht bewegt.

Grundspannung

Grundspannung ist das A und O bei der Ausführung aller Übungen, nicht nur in der Rückbildung.

Und so geht's:

Atme aus, spanne dabei die drei Schichten Deines Beckenbodens an (siehe Wahrnehmungsübungen), ziehe Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, mach' Deinen Nacken lang und ziehe Deine Schulterblätter sanft nach hinten unten.

1. Vierfüßlerstand – Spannungsübung

(im Wochenbett & danach)

Gehe in den Vierfüßlerstand. Die Schultern sind direkt über Deinen Handgelenken und die ganze Hand liegt flach auf dem Boden. Deine Knie sind hüftbreit auseinander und die Füße aufgestellt.

Baue die Grundspannung auf, atme tief ein, ziehe Deinen Bauchnabel beim Ausatmen nach innen und mache den Beckenboden ganz fest.

1. Runde: Spanne jetzt Deine rechte Hand und Dein linkes Knie diagonal zueinander an. Der ganze Körper ist auf Spannung, versuche den Boden zwischen Deiner rechten Hand und Deinem linken Knie zueinanderzuschieben. Halte diese Spannung für 10 Sekunden und entspanne Dich dann. Danach wechselst Du die Seite. 4x pro Seite.

2. Runde: Spanne jetzt beide Hände und beide Knie gleichzeitig unter Deinen Körper an, als würdest Du den Boden direkt unter Dir mit Händen und Knien zusammenschieben wollen. Halte diese Position 10 Sekunden lang und entspanne Dich dann (insgesamt 4x).



2. Vierfüßlerstand – Kraftübung (nur nach dem Wochenbett)

Du bist wieder im Vierfüßlerstand. Die Schultern sind direkt über Deinen Handgelenken und die ganze Hand liegt flach auf dem Boden. Deine Knie sind hüftbreit auseinander auf dem Boden und die Zehen sind aufgestellt.

Baue die Grundspannung auf, atme tief ein, ziehe Deinen Bauchnabel beim Ausatmen nach innen und mache den Beckenboden ganz fest (siehe Wahrnehmungsübungen).

Hebe jetzt Deine Knie nur ganz leicht vom Boden ab und halte diese Position für 20 Sekunden. Setze dann die Knie wieder ab. Wiederhole diese Übung 5x.

Steigerung: Wenn das schon gut klappt, kannst Du, während Du die Knie vom Boden abgehoben hast, 20 ganz kleine Auf- und Abbewegungen machen (insgesamt 4x20).



3. Kniestand (nur nach dem Wochenbett)

Du bist im Kniestand und Deine Knie sind hüftbreit auseinander. Du kannst Dir gerne ein Kissen unter die Knie legen. Atme ein und gehe in die Grundspannung des Beckenbodens, beim Ausatmen intensiviere die Spannung. Senke jetzt Dein Becken seitlich ab, nur soweit wie Du die Spannung halten kannst, die Arme gehen parallel zueinander zur gegenüberliegenden Seite. Beim Einatmen kommst Du wieder zurück in die Ausgangsposition in die Mitte und entspannst Dich. Beim nächsten Ausatmen senke die Hüfte auf die andere Seite ab. Auf beiden Seiten 10x (insgesamt 20 Wiederholungen)



4. Kissen drücken (im Wochenbett & danach)

Lege Dich auf den Rücken, platziere Deinen Kopf am besten auf einem zusammengefalteten Handtuch. Deine Beine sind aufgestellt und zwischen Deinen Knien liegt ein Kissen. Atme tief und gehe in die Grundspannung, atme aus, intensiviere die Spannung und ziehe den Beckenboden hoch, der Bauchnabel sinkt in Richtung Wirbelsäule. Drücke jetzt das Kissen mit den Knien leicht zusammen. Deine Hüfte und der Po bleiben weich und locker und Deine Schultern und der Nacken sind ganz entspannt. Halte die Position für 5 Sekunden und wiederhole diese Übung 10x.



5. Auster (im Wochenbett & danach)

Gehe auf dem Boden in eine Seitlage. Strecke den unteren Arm nach oben aus. Zwischen Deinem Kopf und dem Arm kannst Du ein kleines gefaltetes Handtuch legen. Deine Knie sind angewinkelt, die Füße in einer Linie mit der Wirbelsäule. Dein oberer Arm ist vor Dir aufgestützt. Die untere Taille ist leicht angehoben. Die obere Hand kann zur Kontrolle flach zwischen Taille und Boden geschoben werden.

Atme tief ein und baue die Grundspannung auf. Mit der Ausatmung intensiviere die Spannung, aktiviere Deine Bauchmuskeln und den Beckenboden, öffne jetzt das obere Knie zur Decke. Halte Deinen Rumpf stabil, bleibe kurz in dieser Position und senke dann das Knie wieder ab, insgesamt 20 Wiederholungen pro Seite.



6. Bridge (im Wochenbett & danach)

Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Füße auf. Spanne nun den Beckenboden fest an und ziehe Deinen Bauchnabel nach innen. Atme tief ein und hebe beim Ausatmen den Po so weit an, dass Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Atme ein und senke beim nächsten Ausatmen den Po bis kurz vor den Boden ab. Der Po sollte nicht auf der Matte abgelegt werden. Wiederhole diese Bewegung 20 Mal. Mache dann eine kleine Pause und starte anschließend noch eine weitere Runde mit 20 Wiederholungen.



7. Relax (im Wochenbett & danach)

Lege Dich am Boden auf Deine rechte Seite und platziere unter Deinem Kopf eine kleine Handtuchrolle. Die Arme sind gerade nach vorne gestreckt und liegen aufeinander. Deine Beine sind so angewinkelt, dass sich im Hüftgelenk sowie im Kniegelenk ein 90 Grad Winkel bildet.

Lasse Deine obere Hand über die untere Hand lang nach vorne gleiten und kreise mit dem Arm über den Kopf nach hinten. Halte dabei mit Deinen Fingern so lange wie möglich Bodenkontakt. Schau Deinem Arm hinterher, der gesamte Oberkörper dreht sich mit nach hinten auf, sodass für eine kurze Zeit auch Deine Schulter den Boden berührt. Kreise den Arm über Deine Hüfte wieder nach vorne zur Ausgangsposition.

Die Knie drücken während der Bewegung fest aufeinander und die Arme sind lang gestreckt. Atme entspannt weiter. Wiederhole die Bewegung 10x und lasse den gestreckten Arm beim letzten Mal hinten für einen Moment auf dem Boden verweilen. Der Blick ist dabei wieder bei Deiner hinteren Hand und Dein Oberkörper ist aufgedreht. Bleibe einige Sekunden in dieser Position und atme tief ein und aus.

Drehe Dich nun auf Deine linke Seite und wiederhole die gesamte Übung.



Wichtiges:

♥ Achte darauf, dass Dein Bauchnabel während der Übung fest nach innen zieht und sich nicht nach draußen drückt.

♥ Lasse Deine Schultern und Deinen Nacken immer entspannt und locker.
♥ Atme während der Übungen immer kontrolliert weiter.

♥ Gib Deinem Beckenboden nach dem Anspannen und den Übungen immer wieder genügend Zeit, sich auch wieder zu entspannen.



Mach' Dich fit für den wichtigsten Job der Welt: „Mama sein“

Wir begleiten und unterstützen Dich auf Deinem
Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Fitness.

Kurse in Deiner Nähe für Dich & Dein Baby
findest Du hier: www.buggyfit.de



[buggyfit_das_original](https://www.instagram.com/buggyfit_das_original)



www.facebook.com/buggyfit.de



info@buggyfit.de