

# Rückbildungsgymnastik

## Wichtig vor dem Start

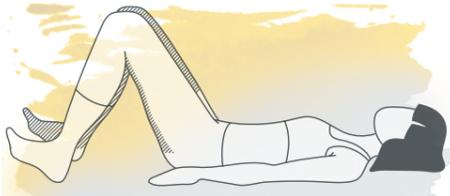
- Beginne frühestens ab der 4. Woche nach Entbindung mit der Gymnastik.
- Nach einem Kaiser- oder Dammschnitt sprich bitte erst mit Deinem Arzt oder Deiner Hebamme.
- Falls es bei einer Übung zieht oder schmerzt, setze einige Tage aus.
- Schau Dir den gesamten Übungsplan an, bevor Du mit dem Training beginnst.
- Nimm Dir für jede Übung 10 Minuten Zeit und ändere die Reihenfolge nicht.

Du brauchst: eine Matte oder Decke, genügend Platz und zwei kleine Kissen.

## Teil A: ca. 4 Wochen nach der Entbindung Kreislauf-Anregung, Straffung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

### 1. Beckenboden

In Rückenlage Füße parallel hüftbreit aufstellen, Knie gebeugt. Fußspitzen anheben, Fersen in die Matte stemmen. Beim Ausatmen Po, Bauch, Beckenboden anspannen, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen. Du spürst die Beckenbewegung und den verstärkten Druck der Lendenwirbelsäule auf der Unterlage. Übung möglichst langsam mehrmals wiederholen.

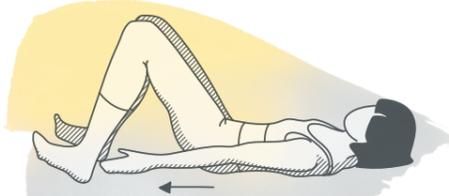


Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

### 2. Beckenboden und schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition wie Übung 1. Beim Ausatmen Po, Beckenboden, Bauchmuskeln anspannen, Kopf leicht anheben. Oberkörper zur rechten Seite neigen und die rechte Hand dabei weit zur rechten Ferse schieben. Zurück in die Ausgangsposition und entspannen, dann zur linken Seite wiederholen. Nicht die Luft anhalten und den Kopf nicht zu weit anheben.



Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

### 3. Entspannung

Mit gestrecktem Rücken auf die Seite drehen. Hüfte und Knie bleiben gebeugt. Den Kopf auf dem nach oben ausgestreckten Arm ablegen. Ein kleines Kissen zwischen die Knie legen. Ruhig und entspannt atmen.



Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

## Teil B: ca. 6 Wochen nach der Entbindung Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

### 1. Beckenboden und Gesäßmuskulatur

In Rückenlage Füße parallel hüftbreit aufstellen, Knie gebeugt. Beim Ausatmen Bauchmuskeln, Beckenboden, Po anspannen. Becken anheben, bis die Hüfte gestreckt ist, Rücken bleibt gerade. Wirbelsäule von den Schulterblättern aus Wirbel für Wirbel abrollen, Schambein Richtung Bauchnabel ziehen. Zuerst Becken, dann Steißbein ablegen. Spannung lösen.

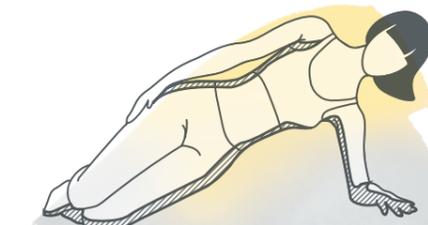


Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

### 2. Gesäß-/Oberschenkelmuskulatur und Wirbelsäule

In Seitenlage mit gebeugten Beinen auf linken Ellenbogen stützen. Rechte Hand liegt auf dem rechten Oberschenkel. Beim Ausatmen Schambein zum Bauchnabel ziehen und linke Körperseite anspannen. Becken anheben, ohne die linke Schulter zu verspannen oder den Oberkörper zu verdrehen. Beim Ausatmen Spannung halten und langsam das Becken ablegen.

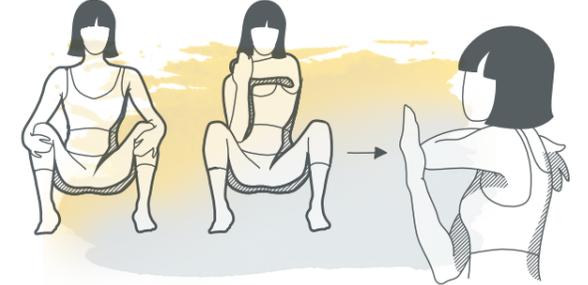


Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

### 3. Schulter-Arm-Muskulatur

Im Sitzen den gestreckten Rücken an eine Wand lehnen. Die linke Hand auf das rechte Schulterblatt legen, die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Beim Ausatmen den Ellenbogen sanft zum Oberkörper schieben, Dehnung halten. Dann die Hand von der Schulter nehmen, Dehnung lösen und entspannen. Dehnung insgesamt dreimal wiederholen.



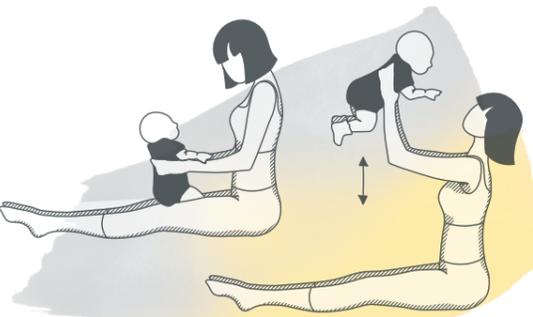
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

## Teil C: ca. 6 Wochen nach der Entbindung Gymnastik und Entspannung für Sie und Ihr Baby

### 1. Beckenboden und Gesäßmuskulatur

Aufrechter Sitz mit dem Rücken an der Wand, Beine gestreckt. Das Baby auf die Oberschenkel setzen und behutsam unter den Armen halten. Bei Neugeborenen auf das Stützen des Köpfchens achten. Das Baby beim Ausatmen mit gebeugten Armen hochheben, dabei Bauch, Po, Beckenboden anspannen. Beim Entspannen das Baby auf den Beinen absetzen.

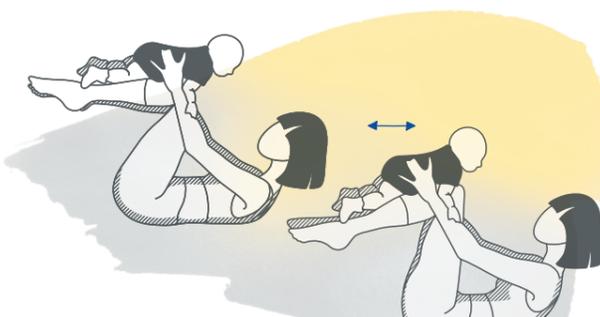


Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

### 2. Bauchmuskulatur

Über die Seite in Rückenlage kommen, Beine anwinkeln. Dein Baby liegt bäuchlings auf Deinen Unterschenkeln. Halt es fest, stütz eventuell sein Köpfchen und schau es während der Übung an. Kopf und Schultern anheben und das Baby durch leichtes Vorwärts- und Rückwärtsbewegen Deiner Beine sanft schaukeln. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

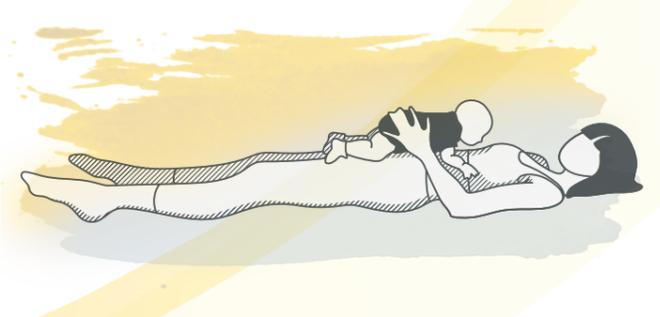


Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

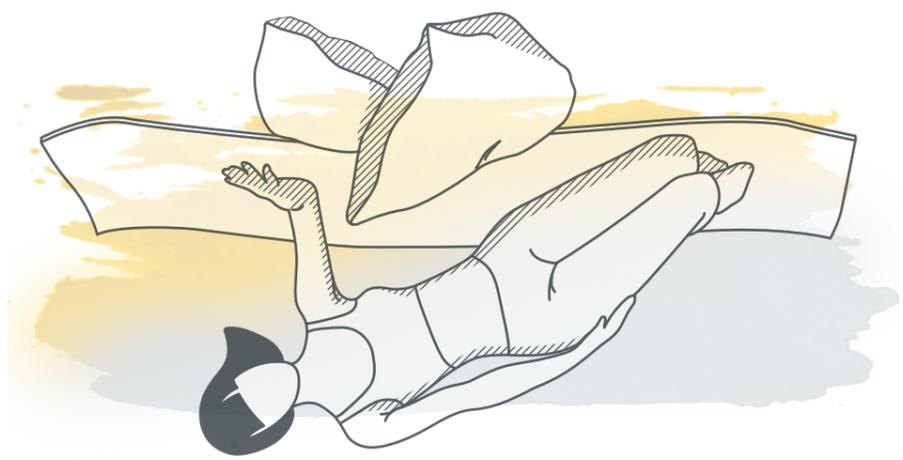
### 3. Entspannung

Locker und entspannt in Rückenlage bleiben, Beine strecken. Dein Baby liegt auf Deinem Bauch. Atme bewusst durch die Nase ein und ganz langsam durch den Mund wieder aus und spüre dabei, wie sich Dein Bauch mitsamt dem Baby hebt und senkt.



Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

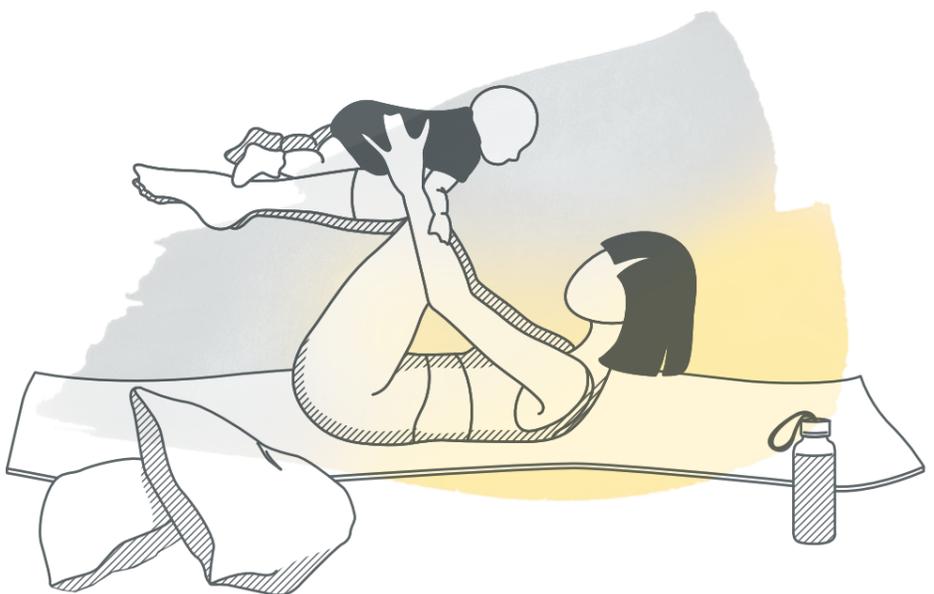


Bei der Rückbildungsgymnastik geht es, wie der Name schon sagt, in erster Linie um die Rückbildung aller von Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Körperpartien – und nicht um die Wiedererlangung der Wunschfigur.

Der Organismus ist durch die vollbrachte Höchstleistung geschwächt, und allmählich setzt die hormonelle Umstellungsphase ein. Bei diesen Regenerationsprozessen braucht der Körper aktive Unterstützung. Besonders wichtig ist jetzt das Training der Beckenbodenmuskulatur: Da diese nach der Entbindung immer strapatziert ist, muss sie gezielt gekräftigt werden, damit sie ihre Spannkraft und Festigkeit wiedererlangen kann. Geschieht das nicht, besteht z. B. die Gefahr einer Senkung der Gebärmutter.

**Mach die Rückbildungsgymnastik über einen längeren Zeitraum.**  
**Einige Übungen wie z. B. das Beckenbodentraining kannst Du auch in Deinen gewohnten Sport oder in den Alltag integrieren.**

## Was Rückbildungsgymnastik bewirkt



## Rückbildungsgymnastik

## Was Du bei der Rückbildungsgymnastik unbedingt beachten solltest

Mit den Übungen kannst Du ab der 4. Woche nach der Entbindung beginnen. Bei Kaiserschnitt oder Dammschnitt bitte vorher Deinen Arzt oder Deine Hebamme. Bitte mude Dir am Anfang nicht zu viel zu: Dein Körper braucht Zeit dafür, sich wieder auf das »Nicht-schwanger-Sein« einzustellen.

Die Gymnastik ist in drei Übungsblöcke à 10 Minuten unterteilt, die Du – je nach Zeit und Kondition – schrittweise oder auch ohne Unterbrechung vornehmen kannst. Du solltest Dir jedoch nicht aus einzelnen Übungen von A, B und C einen eigenen Gymnastikplan aufstellen, da jeder Teil aus je einer Aufwärm-, Trainings- und Entspannungsphase zusammengesetzt ist.

Mach jede Übung so oft, wie Du Dir es zutraust (ausgenommen Übungen, bei denen es Einschränkungen gibt). Es kommt nicht darauf an, dass Du die Übungen x-mal »schaffst«. Wichtiger ist, dass Du sie langsam und genau durchführst. Wenn es irgendwo ziept oder wehtut, höre mit der entsprechenden Übung auf und nimm Sie erst ein paar Tage später wieder in Dein Trainingsprogramm auf.

Idealerweise baust Du die Gymnastik fest in Deinen Tagesablauf ein. Das macht es nämlich leichter, sich aufzuraffen! Zieh Dir zur Gymnastik immer lockere, bequeme Kleidung an und still Dein Kind vor jeder Gymnastik, damit der Druck in den Brüsten gelindert wird.

Mach es Dir zur Gewohnheit, beim Aufstehen aus der Rückenlage Deinen Körper immer erst auf die Seite zu rollen und dann über die Seite aufzurichten. Dasselbe gilt natürlich auch für das Hinlegen. Nicht nur bei den folgenden Übungen, auch im Alltag!

Um sicherzugehen, dass Du nichts falsch machst, schaue Dir vor Beginn der Übungen den ganzen Gymnastikplan an.

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Dir Dein BEBAFamily-Team.

## Jetzt kostenlos auf **BEBAFamily.de** registrieren und wertvolle Vorteile nutzen!

- ♥ Attraktive Gewinnspiele
- ♥ Hilfreiche Informationen von unseren BEBAFamily-Expert:innen
- ♥ Schwangerschaftskalender, Rezepte und wertvolle Tools
- ♥ Praktische und persönliche Tipps von unserem BEBAFamily-Team
- ♥ Spannende Club-Post per E-Mail und viele weitere Extras



 **Kontaktformular**

 **Live Chat**  
Jetzt Live Chat starten

 **0800 2344944**  
Mo.–Fr. gebührenfrei

11/2024 - 200000247