

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

27.12.2019

WANN BEGINNE ICH MIT EINEM RÜCKBILDUNGSKURS?

Je nach Veranlagung kann die Rückbildung bis zu einem Jahr dauern. **Das ist normal!**

8 – 10 Wochen nach der Geburt kann die junge Mutter sich in einen Rückbildungskurs einschreiben um die Beckenbodenmuskulatur mit Beckenbodentraining gezielt zu kräftigen.



Lockere bis leicht fordernde Kreislauf anregende Übungen bauen die allgemeine Fitness sorgfältig wieder auf.

Der Aufbau der Rumpfmuskulatur beginnt mit grundlegenden Kraftübungen für die tiefliegenden Rumpfmuskeln.

Hat es zwischen den geraden Bauchmuskeln jetzt noch einen breiten Abstand (Rectusdiastase), braucht es spezifische Übungen und zusätzliches Training zu Hause, um die Rückbildung zu fördern.

Seien Sie Vorsichtig mit Hüpfen und Springen. Mit jeder Woche darf zwar der Körper etwas mehr gefordert werden. Auf keinen Fall lohnt sich aber das Forcieren von Beckenboden belastenden Übungen. Übungen zur Atemwahrnehmung gehören weiterhin zum Programm.

Bänder und Muskeln, Bauch und Beckenboden brauchen mindestens ein halbes Jahr, bis sie wieder wie gewünscht reagieren.

Es empfiehlt sich, nicht zu früh mit anderen Sportarten zu beginnen, insbesondere, wenn ruckartige Bewegungen dazu gehören, wie zum Beispiel im Tennis oder Volleyball.

Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie keine Übungen, die sich noch nicht gut anfühlen, auch wenn Sie ungeduldig sind, ihre „alte Form“ wieder zu erlangen.

Wenn es beim Sport zu ungewolltem Urinverlust kommt, empfiehlt es sich, die Sache langsam anzugehen. Gezielte Beckenboden-Übungen oder der Besuch eines Beckenboden-Kurses können Abhilfe schaffen.

Trainingsprogramm für eine gesunde Rumpfmuskulatur

Bei den nachfolgenden Übungen handelt es sich um Basisübungen in verschiedenen Ausgangsstellungen am Boden.

Die Rückenlage mit aufgestellten Beinen ist die einfachste Ausgangsstellung.

Atmen Sie entspannt und beobachten dabei die Bewegung der Bauchdecke.

Beim Ausatmen soll die Bauchdecke nach innen sinken.

Nach einer Weile des Beobachtens, beim Ausatmen, den Bauch aktiv nach innen ziehen und...

Variante 1: ein Bein leicht anheben

Variante 2: ein Bein knapp über dem Boden nach vorne ausstrecken



Schulterbrücke

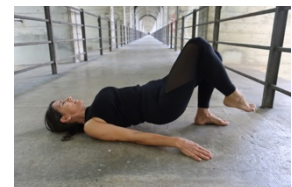
In Rückenlage mit aufgestellten Beinen, das Becken ca. 15 cm vom Boden abheben.

Entspannt atmen und die Bewegung der Bauchdecke beobachten.

Nach einer Weile des Beobachtens, beim Ausatmen, den Bauch aktiv nach innen ziehen und...

Variante 1: ein Bein leicht anheben

Variante 2: ein Bein nach vorne ausstrecken



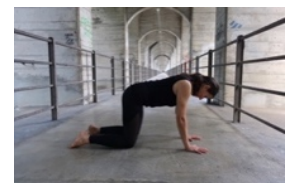
Vierfüßler

Stützposition auf Händen und Knien („Tischposition“)

Atmen Sie entspannt und beobachten dabei die Bewegung der Bauchdecke.

Nach einer Weile des Beobachtens, beim Ausatmen, den Bauch aktiv nach innen ziehen und dabei...

Sich vorstellen, dass beide Knie und Hände mit Saugnäpfen am Boden festgemacht sind. Beim Ausatmen, beide Knie in Richtung Hände und die Hände in Richtung Knie ziehen (die Knie und Hände bewegen sich dabei nicht!)



Unterarmstand

Stützposition auf Unterarmen und Knien

Atmen Sie entspannt und beobachten dabei die Bewegung der Bauchdecke.

Nach einer Weile des Beobachtens, beim Ausatmen, den Bauch aktiv nach innen ziehen und dabei...



Variante 1: Füße in den Boden schieben und beide Knie gleichzeitig ca. 5 cm ab Boden heben (eine Weile so bleiben)

Variante 2: wie oben beide Knie gleichzeitig knapp ab Boden heben und mit beiden Knien gleichzeitig kleine Auf- und Abbewegungen machen (ca. 2-4 cm)

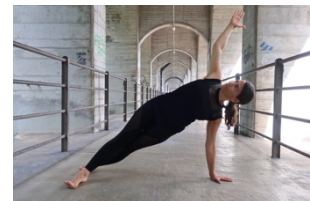
Seitenlage

Ausgangsstellung Seitenlage mit abgestütztem Unterarm und...

Variante 1: Beine angewinkelt (kurze Stellung) - Knie und Füße bleiben am Boden

Variante 2: Beine gestreckt (lange Stellung) - nur die Füße bleiben am Boden

Jeweils das Gesäss anheben und den freien Arm zur Decke strecken.



Inkontinenz trotz Rückbildung

Wenn es im Alltag oder bei sportlicher Betätigung zu ungewolltem Urinverlust kommt, spricht man von Inkontinenz. Leichte Formen der Inkontinenz sind weiter verbreitet als man meint. Sie sind in der Regel mit Beckenbodentraining gut zu beheben.

Wenn Rennen, Husten, Niesen etc. jedoch nicht ohne unangenehmen Urinverlust möglich sind, liegt eine schwerere Form der Inkontinenz vor, welche unbedingt den Besuch eines Beckenbodenkurses, sowie allenfalls eine **persönliche Beratung** erfordert.

Eine **Gebärmuttersenkung** kann auch Inkontinenz verursachen. Bei Gebärmuttersenkungen ist empfohlen intensives Beckenbodentraining, in dafür geeigneten Positionen durchzuführen. **Inkontinenz muss nicht sein! Beckenbodentraining fördert die Körperwahrnehmung und lehrt, den Beckenboden gezielt zu aktivieren und zu entspannen.**

Bei anhaltenden **Rückenschmerzen** ist Beckenbodentraining häufig wirksam.

Rückenschmerzen sind oft die Folge einer ungünstigen Körperhaltung und eines geschwächten Beckenbodens. Deshalb kann Ihnen das Beckenbodentraining nicht nur helfen, Ihre Haltung zu korrigieren, sondern auch Ihre Schmerzen zu beseitigen.

Die gute **Körperhaltung** ist eine wichtige Voraussetzung für die Entlastung des Beckenbodens im Alltag. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, das Becken ist in einer zentrierten Position, die Schultern sind entspannt und frei.

Ein Arztbesuch ist besonders dann zu empfehlen, wenn trotz Ihrer Bemühungen und Ihres Trainings ungewollter Urinverlust oder Schmerzen bestehen bleiben.

Gute Motivation und Ausdauer!

Und herzlich willkommen im Rückbildungskurs.

Ursula Tinguely Stritt

www.mouvied.ch

Herzlichen Dank an Diana Anker für die tollen Fotos.