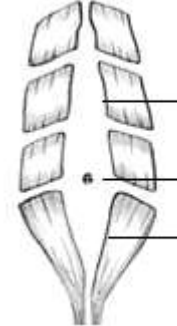




## Regenerationsplan nach der Geburt

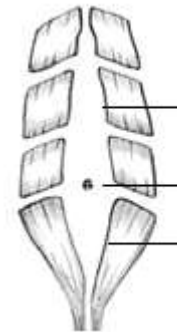
### 1. Screening (1. Woche pp)

- Funktion von Bauchmuskeln und Linea alba erklären
- **Zwerchfell/Beckenboden:**  
Bauch-/Beckenbodenatmung mit Atembremse und Vorstellungsbildern
- Überprüfen der Koordination an den beiden Punkten oberhalb des Leistenbandes
- Die Übung in allen Ausgangslagen wiederholen – kein Kraftaufbau, nur Koordination!
- Besprechen von Do's und Dont's (Tragen im Tuch, nicht in der Babyschale, richtig Bücken)
- Wichtiger Hinweis: „Was willentlich bewegt werden kann, arbeitet unwillkürlich mit“



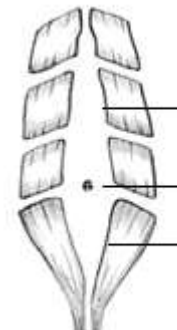
### 2. Screening (2. Woche pp)

- **Stabilität/Balance:**  
Im Stehen/auf dem Pezziball/in Seitenlage/im Vierfüßler:  
Die Extremitäten wippen/federn  
  
z.B.: \_\_\_\_\_
- **Brustkorb/Becken-Mobilität:**  
Im Stehen/auf dem Pezziball/im Vierfüßler/in Knie-Ellenbogenlage  
  
z.B.: \_\_\_\_\_
- Grundlage für alle Übungen ist eine gute Koordination der Core-Muskeln (evtl. Atembilder aus der 1. Woche wiederholen)



### 3. Screening (3-4 Wochen pp)

- **Stabilität/Balance:**  
Im Stehen/auf dem Pezziball/in Seitenlage/im Vierfüßler:  
Die Extremitäten oder der Rumpf wippen/federn  
  
z.B.: \_\_\_\_\_
- **Brustkorb/Becken-Mobilität:**  
In Rückenlage  
  
z.B.: \_\_\_\_\_



- **Ausblick auf den Rückbildungskurs**