



Regenerationsplan nach der Geburt

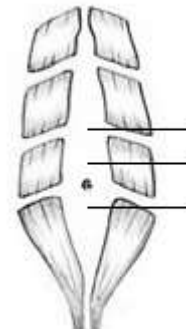
1 Woche pp:

- 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) – bei Schmerzen in Bauch oder Rücken evtl. Bauch binden (Gurt, Tuch...)
- Wichtiger Hinweis: „Was willentlich bewegt werden kann, arbeitet unwillkürlich besser mit“



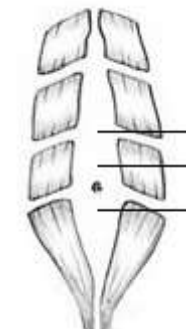
2-3 Wochen pp

- Rektusdiastase tasten (Kopfhebetest in Rückenlage mit Anleitung für die queren Bauchmuskeln): 5 cm oberhalb, 2 cm oberhalb und 2 cm unterhalb des Nabels jeweils Abstand und faszialen Widerstand beurteilen
- Basisübung zur Wahrnehmung und Kräftigung „Teamwork Core“ (s.u.)
- **Stabilität/Balance:**
Im Stehen/auf dem Pezziball/in Seitenlage/im Vierfüßler:
Die Extremitäten wippen/federn
- **Brustkorb/Becken-Mobilität:**
Im Stehen/auf dem Pezziball/im Vierfüßler/in Knie-Ellenbogenlage
- Grundlage für alle Übungen ist eine gute Koordination der Core-Muskeln (evtl. Atembilder aus der 1. Woche wiederholen)



5-6 Wochen pp

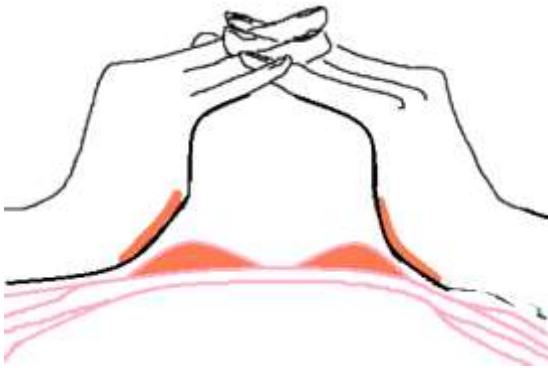
- Nach eigener Einschätzung fragen
- Rektusdiastase nochmals tasten, mit den ersten Werten vergleichen
- **Stabilität/Balance:**
Im Stehen/auf dem Pezziball/in Seitenlage/im Vierfüßler:
Die Extremitäten oder der Rumpf wippen/federn
- **Brustkorb/Becken-Mobilität:**
In Rückenlage mit Overball/Kissen unter den Schulterblättern
- **Ausblick auf den Rückbildungskurs/bzw. Kursbeginn noch verschieben**



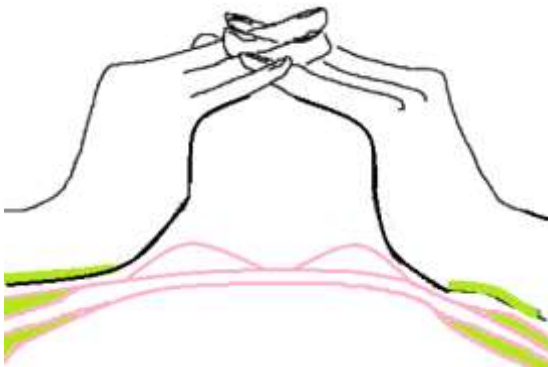


Die Zusammenarbeit der Core-Muskeln wahrnehmen und stärken

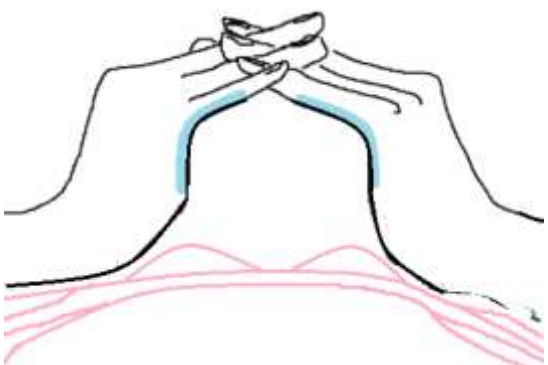
Bei dieser Übung sitzt du vorne auf der Stuhlkante und schiebst mit deinen Handballen (Handhaltung wie im Bild) die Bauchdecke etwas zusammen. Dann aktivierst du die Core-Muskeln, indem du deinen Oberkörper schräg nach hinten gehen lässt:



1. Spüraufgabe: Die beiden geraden Bauchmuskeln werden beim Rückkippen des Oberkörpers prall – und wieder locker, wenn der Schwerpunkt wieder über die Sitzhocker kommt. Du kannst es an den Handballen wahrnehmen.



2. Spüraufgabe: Die Ansätze von queren und schrägen Bauchmuskeln an der Bauchfaszie wandern zum Stabilisieren nach außen – die Faszie wird dadurch gespannt und fühlt sich fester an. Du kannst es an den Innenseiten der Handgelenke wahrnehmen.



3. Spüraufgabe: Der Beckenboden und die zwischen den Beckenknochen liegenden tiefen Bauchmuskeln machen auch mit – umso mehr, wenn du die Aufmerksamkeit dorthin schickst. Du kannst das an den Handkanten der Kleinfingerseite wahrnehmen.

Übe 3x täglich diese 3 Fokus-Varianten!

Denn alles, was du willentlich anspannen und entspannen kannst, wird im Alltag automatisch angepasster und besser eingesetzt. So wird dein Alltag weniger zur Belastung und mehr zum Training.

