



## Rückbildungsgymnastik

## Was Rückbildungsgymnastik bewirkt



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 strapaziert 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.

**Machen Sie die Rückbildungsgymnastik über einen längeren Zeitraum. Einige Übungen wie z.B. das Beckenbodentraining können Sie auch in Ihren gewohnten Sport oder in den Alltag integrieren.**

## Was Sie bei der Rückbildungsgymnastik unbedingt beachten sollten

Mit den Übungen können Sie ab der 4. Woche nach der Entbindung beginnen. Bei Kaiser- oder Dammschnitt befragen Sie bitte vorher Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Bitte muten Sie sich am Anfang nicht zu viel zu: Ihr Körper braucht Zeit dafür, sich wieder auf das »Nicht-schwanger-Sein« einzustellen.

Die Gymnastik ist in drei Übungsblöcke à 10 Minuten unterteilt, die Sie sich – je nach Zeit und Kondition – schrittweise oder auch ohne Unterbrechung vornehmen können. Sie sollten sich 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.

Machen Sie jede Übung so oft, wie Sie es sich zutrauen (ausgenommen Übungen, bei denen es Einschränkungen gibt). Es kommt nicht darauf an, dass Sie die Übungen x-mal »schaffen«. Wichtiger ist, dass Sie sie langsam und genau durchführen. Wenn es irgendwo zieht oder wehtut, hören Sie mit der entsprechenden Übung auf und nehmen Sie sie erst ein paar Tage später wieder in Ihr Trainingsprogramm auf.

Idealerweise bauen Sie die Gymnastik fest in Ihren Tagesablauf ein. Das macht es nämlich leichter, sich aufzuraffen! Ziehen Sie sich zur Gymnastik immer lockere, bequeme Kleidung an und stillen Sie Ihr Kind vor jeder Gymnastik, damit der Druck in den Brüsten gelindert wird.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, beim Aufstehen aus der Rückenlage Ihren 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 Sie nichts falsch machen, schauen Sie sich vor Beginn der Übungen den ganzen Gymnastikplan an.

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr Nestlé Babyservice.

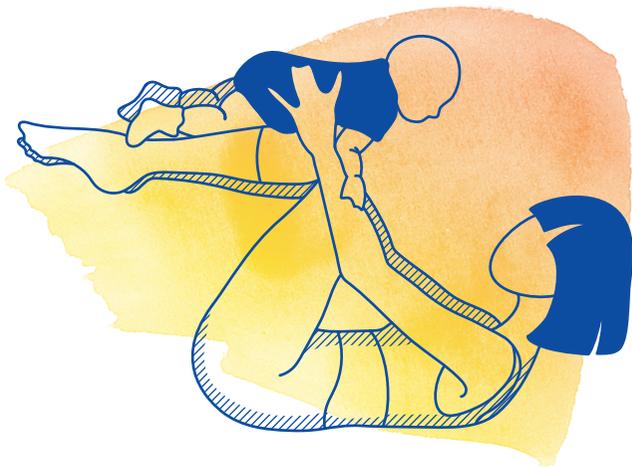


**[babyservice.de](https://babyservice.de)**

 **0800-2 344 944**  
Mo–Fr 8–18 Uhr, gebührenfrei



  
**Nestlé**  
Für einen guten Start  
in die Zukunft



# Rückbildungsgymnastik

## Wichtig vor dem Start

- Beginnen Sie frühestens ab der 4. Woche nach Entbindung mit der Gymnastik.
- Nach einem Kaiserschnitt sprechen Sie bitte erst mit Ihrem Arzt oder der Hebamme.
- Falls es bei einer Übung zieht oder schmerzt, setzen Sie einige Tage aus.
- Schauen Sie sich den gesamten Übungsplan an, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie sich für jede Übung 10 Minuten Zeit und ändern Sie die Reihenfolge nicht.

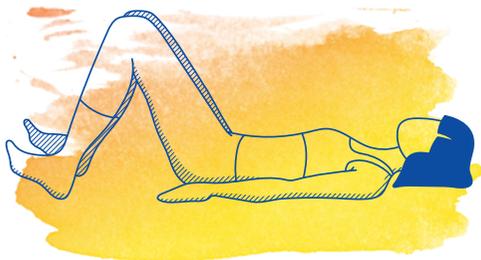
Sie brauchen: eine Matte oder Decke, genügend Platz und zwei kleine Kissen.



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

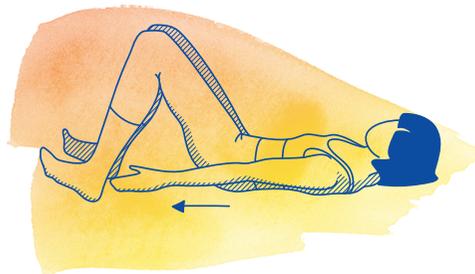
### ○ Beckenboden

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. Sie spüren die Beckenbewegung und den verstärkten Druck der Lendenwirbelsäule auf der Unterlage. Übung möglichst langsam mehrmals wiederholen.



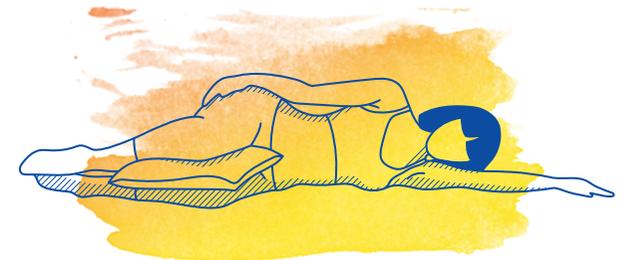
### ○ Beckenboden und schräge Bauchmuskulatur

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.



### ○ 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.



## 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.



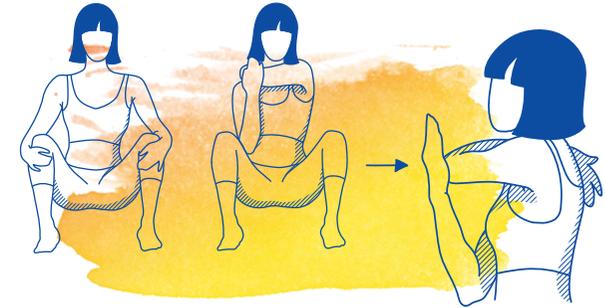
### 2. Gesäß-/Oberschenkelmuskulatur und Wirbelsäule

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.



### 3. Schulter-Arm-Muskulatur

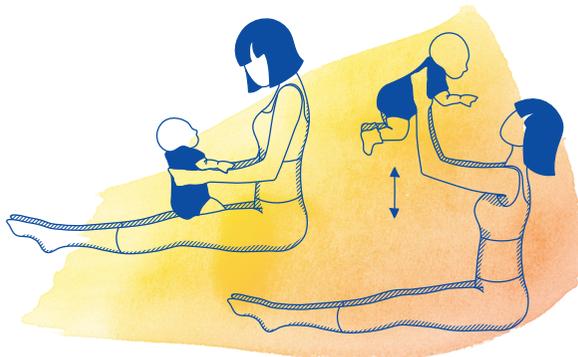
Im Sitzen den gestreckten Rücken an eine Wand lehnen. Die linke Hand auf das rechte Schulterblatt legen, die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Beim Ausatmen den Ellenbogen sanft zum Oberkörper schieben, Dehnung halten. Dann die Hand von der Schulter nehmen, Dehnung lösen und entspannen. Dehnung insgesamt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



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

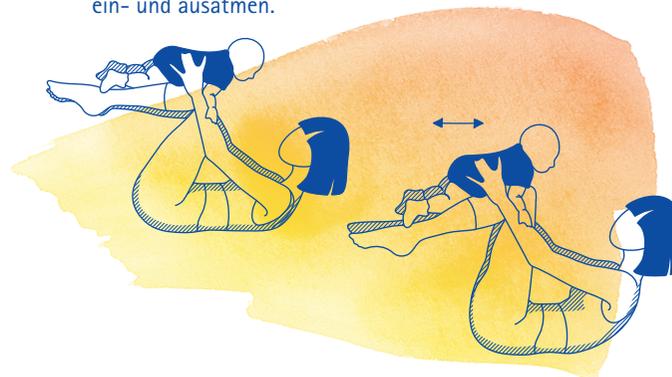
### 1. Beckenboden und Gesäßmuskulatur

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.



### 2. Bauchmuskulatur

Über die Seite in Rückenlage kommen, Beine anwinkeln. Ihr Baby liegt bäuchlings auf Ihren Unterschenkeln. Halten Sie es fest, stützen Sie eventuell sein Köpfchen und schauen Sie es während der Übung an. Kopf und Schultern anheben und das Baby durch leichtes Vorwärts- und Rückwärtsbewegen Ihrer Beine sanft schaukeln. Dabei ruhig ein- und ausatmen.



### 3. Entspannung

Locker und entspannt in Rückenlage bleiben, Beine strecken. Ihr Baby liegt auf Ihrem Bauch. Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und ganz langsam durch den Mund wieder aus und spüren Sie dabei, wie sich Ihr Bauch mitsamt dem Baby hebt und senkt.

