



GesundeKurse

DEIN WORKBOOK

RÜCKBILDUNG

10-WOCHEN-PROGRAMM



Mit Physiotherapeutin &
Rückbildungscoach
Anita Hoffmann

www.online-rueckbildungscoach.de

Deine Rückbildung kann beginnen

Eine Schwangerschaft ist etwas Wunderbares, ich wünsche dir von Herzen alles Gute. Für deinen Körper ist eine Schwangerschaft jedoch eine große Herausforderung und dein Körper leistet Höchstleistung, dafür musst du dankbar sein. Es ist nun wichtig, dass du deinem Körper das zurückgibst was er verloren hat und das ist: **Stabilität und Kraft im gesamten Rumpf- und Beckenbereich**. Vielleicht macht sich das bei dir durch Rückenschmerzen, Blasenschwäche oder ungewollten Urinverlust bemerkbar. Vielleicht stört dich aber auch nur noch dein Bauch, der irgendwie nicht verschwindet.

Mit diesem Rückbildungsprogramm erhältst du deine innere Kraft zurück.

Ich fühle mich sehr geehrt, dass du mich als deinen Coach gewählt hast. Ich bin Physiotherapeutin, Rückbildungs- und Beckenbodencoach. Ich habe unzählige Aus- und Weiterbildungen in diesem Bereich gemacht. Dieses Wissen möchte ich dir unbedingt weitergeben. Erschreckend finde ich, wie viele Frauen keine Rückbildung machen, weil sie keinen Kurs finden oder weil sie keine Zeit haben den Kurs zu besuchen, z.B. weil das Kind oft krank ist. Häufig habe ich Frauen in der physiotherapeutischen Praxis, die an starken Beckenbodenproblemen leiden, diese haben zu 95% keine Rückbildung gemacht.

Meine Vision ist es, dass keine Frau mehr unter Beckenboden- und Rückbildungsproblemen leiden muss.

Damit du deine Ziele erreichst ist es wichtig, dass du dranbleibst! Wenn du dranbleibst, dann kann ich dir auch wirklich versprechen, dass du durch dieses Rückbildungsprogramms, wieder einen ganz stabilen und gesunden Körper erhältst.

Bist du startbereit? Dann kann dein Rückbildungsprogramm endlich beginnen. Ich freue mich schon jetzt auf deine tolle Veränderung in den kommenden Wochen. Lass uns starten!

Deine Anita

Physiotherapeutin & Rückbildungskoach

Dein Rückbildungsprogramm

Inhalt

Einführung in das Programm	S. 4
Woche 1 - Lerne deinen Körper kennen	S. 6
Übungen der Woche	S. 11
Woche 1	S. 12
Woche 2	S. 14
Woche 3	S. 16
Woche 4	S. 17
Woche 5	S. 18
Woche 6	S. 19
Woche 7	S. 20
Woche 8	S. 21
Woche 9	S. 22
Woche 10	S. 23
Test zu Beginn	S. 24
Test Woche 5	S. 25
Abschlusstest	S. 26
Abschluss	S. 29

Einführung in das Programm

So nutzt du dein Workbook optimal

Auf den folgenden Seiten dieses Workbooks erwarten dich, begleitend zu den Videos im Mitgliederbereich, Informationen, wichtige Übungen, sowie Zusammenfassungen und wichtige Tests, die deinen Erfolg dokumentieren. Drucke dir das Workbook am besten aus und lege es dir an einen Ort, an dem du dich oft aufhältst, damit du immer daran erinnert wirst deine Übungen zu machen. Lege es neben dich, wenn du das Online-Programm durchführst, um eventuell etwas nachzulesen oder um verschiedene Tests zu machen. Ebenso kannst du dann auch deine Testergebnisse direkt eintragen.

Dieses Zeichen  bedeutet, dass es zu diesem Thema zusätzlich ein Video gibt.

Was dich erwartet

- ✓ 10-Wochen effektives Rückbildungsprogramm.
- ✓ Wöchentlich 2 Echtzeit-Workoutvideos in Mitmachlänge von ca. 25 Minuten.
- ✓ Tipps und Übungen die du in den Alltag integrieren kannst.
- ✓ Tests, um deine Stabilität zu überprüfen.
- ✓ Bildhafte Beschreibung der Übungen im Workbook.
- ✓ Viel Wissen und Knowhow.

Damit sich das Programm positiv auf deinen Körper auswirkt, ist es wichtig die Übungen regelmäßig durchzuführen. Ich empfehle, dass du dir täglich zwischen **10 - 20 Minuten Zeit** einplanst, um an deinem Körper zu arbeiten. Meine Empfehlung ist ...

- ✓ mind. 2x / Woche ein vollständiges Workout mitzumachen,
- ✓ täglich die Alltagsübungen durchzuführen,
- ✓ an workoutfreien Tagen die **Übungen der Woche** ca. 5 -15 Minuten durchzuführen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout, Alltags- übungen	Alltags- übungen, 5-15 Minuten <i>Übungen der Woche</i>	Alltags- übungen, 5-15 Minuten <i>Übungen der Woche</i>	Workout, Alltags- übungen	Alltags- übungen, 5-15 Minuten <i>Übungen der Woche</i>	Workout nach Wahl wiederholen, Alltags- übungen	Alltags- übungen

Diese Tabelle soll einen kleinen Überblick geben, wie eine Trainingswoche aussehen kann.

Hinweise zum Rückbildungscoach

- ✓ Du kannst die Workouts flexibel in den Alltag integrieren.
- ✓ Entscheide selbst, wann und wo du dein Workout durchführst.
- ✓ Wenn möglich, versuche die Workouts ohne dein Baby durchzuführen, dann bist du konzentrierter. Wenn das nicht möglich ist, dann mache sie mit deinem Kind.
- ✓ Versuche die Alltagsübungen in dein Leben zu integrieren, so sparst du dir wertvolle Zeit, vor allem dann, wenn du mal keine Zeit hast deine Übungen zu machen.
- ✓ Integriere zusätzlich die **Übungen der Woche** aus dem Workbook in deinen Alltag, vielleicht neben deinem Baby auf dem Boden?
- ✓ Wiederhole auch die alten Workouts und **Übungen der Woche**, das festigt die Übungen.

Es kommt auf die Regelmäßigkeit an! Also bleib jeden Tag dran, auch wenn du an einem Tag auch nur zu einer Übung kamst!

Wichtige Hinweise vor Start des Programms findest du online.

Bitte schaue dir das Video im Mitgliederbereich vollständig. Denn für dich ist wichtig zu wissen, dass du das Programm nur starten sollst, wenn es dir wirklich gut geht.

Startbeginn Empfehlung:

Normalgeburt: ab der 7. Woche nach Geburt, nach dem Wochenbett, kein Wochenfluss mehr.

Kaiserschnitt: ab der 9. Woche nach Kaiserschnitt, keine Schmerzen mehr.

Wichtige Symptome:

Solltest du an folgenden Symptomen leiden oder sollten diese sich irgendwann bemerkbar machen, dann unterbreche das Programm und **konsultiere bitte deinen Arzt:**

- ✓ Starke nicht nachlassende Schmerzen im Becken, Unterleib und in der Wirbelsäule.
- ✓ Ein Druckgefühl im Unterleib nach unten oder ein Fremdkörpergefühl in der Scheide.
- ✓ Starke depressive Stimmung.
- ✓ Blutiger Ausfluss in der Rückbildungsphase.
- ✓ Ein sehr komisches Gefühl im Unterleibsbereich.

Woche 1 - Lerne deinen Körper kennen

Beckenboden

Bitte schaue dir unbedingt das Video im Mitgliederbereich an

Die Schwangerschaft und Geburt ist eine ganz schöne Herausforderung für deinen Beckenboden, denn er trägt 9 Monate dein Kind, zusätzlich wird er bei einer Normalgeburt stark gedehnt. Das macht den Beckenboden sehr schwach. Zusätzlich produzierst du Hormone, die den Beckenboden „weich“ machen. Deshalb ist es wichtig den Beckenboden nach einer Schwangerschaft gezielt zu trainieren, um Spätfolgen wie z.B. ungewollter Urinverlust zu vermeiden.

Dein Beckenboden besteht aus drei Schichten. Die erste Schicht bildet die Körperöffnungen, die zweite Schicht verbindet die Sitzbeinhöcker miteinander und die dritte Schicht hebt deine Organe. Wie du deinen Beckenboden richtig anspannst, lernst du im Online-Bereich.

Die Aufgaben deines Beckenbodens

- ✓ Trägt deine Bauchorgane.
- ✓ Schließt und öffnet deine Körperöffnungen.
- ✓ Gibt deinem Becken und deiner Wirbelsäule enorme Stabilität.
- ✓ Unterstützt jede deiner Beckenbewegungen.
- ✓ Verengt deine Vagina und pulsiert beim Orgasmus.
- ✓ Verhält sich wie ein Trampolin und reagiert bei Druckbelastungen, wie z.B. Lachen, Niesen und Husten.
- ✓ Unterstützt deine Rumpfmuskulatur und fördert einen flachen Bauch.
- ✓ Unterstützt deine Körperhaltung.

Möglich Symptome bei einer Schwäche:

- ✓ Inkontinenz: Ungewollter Urinverlust beim Lachen, Niesen, Husten, bei starker Belastung oder plötzlich auch ohne Druckbelastung.
- ✓ Druckgefühl / Fremdkörpergefühl in der Scheide.
- ✓ Ständig das Gefühl zu haben auf die Toilette zu müssen.
- ✓ Harndrang kann zeitlich nicht herausgezögert werden.
- ✓ Kein oder wenig Empfinden beim Geschlechtsverkehr.
- ✓ Urinstrahl kann nicht gestoppt werden.

Lerne die richtige Beckenbodenspannung

1. Schließe deine Körperöffnungen (bildliche Vorstellung: Urin anhalten, Tampon festhalten oder Schwamm auspressen).
2. Ziehe deine Spannung nach „innen, oben“ in den Bauch.

Achte darauf, dass sich dein Gesäß dabei nicht anspannt und halte deine Atmung nicht an!

Teste deinen Beckenboden: Schlage nun **Seite 24**. Dort findest Du einen Starttest, führe diesen aus und notiere das Ergebnis.

Dein Bauchmuskel

Alle Bauch- und Rückenmuskeln bilden eine Einheit. Sie sorgen für Stabilität und eine aufrechte Körperhaltung. Eine gut trainierte und stabile Rumpfmuskulatur sorgt für einen schlanken Bauch. Die Muskeln kannst du dir vorstellen wie ein „Korsett“.

Schaue dir unbedingt das Video an und lerne wie du dein Muskelkorsett richtig anspannst.

Rectusdiastase-Test

Bitte schaue dir das Video an und notiere dein Ergebnis auf **Seite 24**. Im Online-Bereich erkläre ich dir genau, wie dieser Test funktioniert.



Rectusdiastase-Test

Dos and Don'ts während Deiner Rückbildungsphase

Vermeide

- das Aufrollen aus Rückenlage in den Sitz. Versuche stattdessen über die Seite aufzustehen.
- schweres Tragen, vor allem wenn du noch Beckenbodenprobleme hast.
- Sportarten, die eine starke Stoßbelastung haben, z.B. Joggen, Aerobic, Zumba und Sportarten mit hohen Gewichten, diese belasten deinen Beckenboden unnötig.
- Überdehnungen im Bauchbereich, z.B. beim Yoga oder Pilates, denn dein Bauch ist noch instabil, starke Überdehnungen fördern die Instabilität.
- Übungen die eine starke Bauchwölbung verursachen.
- Gerade, sowie schräge Sit-ups, diese belasten deine Rectusdiastase unnötig. Es gibt viele effektive Bauchmuskelübungen, die schonend deinen Bauch trainieren.
- Kniebeugen, vor allem breitbeinige Kniebeugen.
- Stress im Alltag, sowie im Training. Das Rückbildungsprogramm soll dir guttun und dich nicht stressen!

Tipps:

- + Achte im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung, das unterstützt deinen Beckenboden bei der Regeneration.
- + Trage nur so viel wie Dein Baby wiegt.
- + Versuche dein Kind im Tragetuch, vorne am Rumpf, zu tragen.
- + Wechsle beim Tragen regelmäßig deinen Arm.
- + Dehne vor allem deine Nackenmuskulatur regelmäßig auf.
- + Gehe mindestens einmal am Tag an die frische Luft spazieren.
- + Achte auf eine ausgewogene Ernährung.
- + Achte auf eine gute Verdauung. Verstopfung und Pressen auf der Toilette schadet deinem Beckenboden! Solltest du an Verstopfung leiden, bitte bespreche das mit deinem Arzt.

Übungen der Woche

Im folgenden Teil findest du nun alle wichtigen Übungen bildhaft beschrieben. Auch diese sind wieder nach Wochen sortiert, gehe hier bitte nach Plan vor und überspringe keine Woche.

Wichtige Informationen:

- Halte dich an den Wochenplan und überspringe keine Wochen.
- **Trainingsspannung** bedeutet immer **Beckenbodenaktivierung und Korsettspannung**.
- Halte die Luft nicht an, übe mit einer fließenden Atmung.
- Solltest du deine Trainingsspannung während einer Übung nicht mehr spüren, dann pausiere die Übung und aktiviere deine Trainingsspannung neu.
- Wiederhole die Übungen auch aus den vorherigen Wochen regelmäßig.
- Übe an workoutfreien Tagen 5 - 15 Minuten mit den Übungen aus dem Workbook.
- Höre auf deinen Körper! Wenn es dir nicht gut geht, breche das Übungsprogramm für heute ab.

Viel Spaß beim Üben!

Deine Anita
Physiotherapeutin &
Rückbildungscoach



Woche 1 - Übungen der Woche

Beckenbodentraining

Impulsartiges Anspannen

Lege dich auf den Rücken, stelle die Beine an. Spanne deinen Beckenboden so an wie du es gelernt hast, **halte die Spannung 2 Sekunden** und dann **lasse ihn wieder los. 5-15 Wiederholungen**. Kreise dein Becken in einem großen Kreis einmal nach rechts und einmal nach links und wiederhole die Übung.



Beckenbewegungen

Kippe dein Becken auf und ab. Mach dabei ein leichtes Hohlkreuz und einen Rundrücken. Wiederhole die Bewegung **20 mal**. Kombiniere das gerne nochmal mit einem großen Beckenkreis nach rechts und nach links.



Korsettspannung

Führe diese Übung im Unterarmstütz durch. Atme ein, beim Ausatmen aktiviere deinen Beckenboden, also schließe die Körperöffnungen und ziehe alles nach innen, oben. Ziehe dann sanft Dein Korsett zusammen - schnüre den Gürtel / das Korsett enger. Achte darauf, dass du die Luft nicht anhältst oder ins Pressen kommst. **Wiederhole diese Übung 5 – 10 mal.**



keine Spannung



Korsettspannung

Woche 2 – Übungen der Woche

Schulterbrücke

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine an. Die Hände liegen neben dir, ziehe dein Kinn sanft zu deinem Kehlkopf und die Schulterblätter sanft in Richtung BH-Verschluss. Spanne nun deinen Beckenboden an und schnüre dein „Korsett“. **Hebe und senke dein Gesäß 10 – 15 mal, halte dabei Deine Trainingsspannung.**



Ausgangsposition



Variation: Halte dein Gesäß auf halber Höhe und spanne deinen Beckenboden dann 10 -15 mal impulsartig an.

Seitstütz Level 1

Komme in den Seitstütz, achte darauf, dass deine Schulter und dein Ellenbogen auf einer Linie sind. Ziehe Deine Schulterblätter nach hinten unten, drehe deinen Kopf am besten nach unten. Baue nun deine Trainingsspannung auf, stemme dich mit deinem Unterarm in die Unterlage, nimm deine Taille aktiv nach oben, bleibe aber mit deinem Becken noch auf der Unterlage. **Halte die Position mit deiner tiefen Trainingsspannung bis du nicht mehr kannst.** Vergiss das Atmen nicht. Wechsel dann die Seite.



Schonende Plank

Lege dich in Bauchlage hin, bleib dabei aber auf den Unterarmen. Nimm Kinn zum Kehlkopf, ziehe deine Schulterblätter nach hinten unten. Baue deine Trainingsspannung auf (Beckenbodenspannung und Korsettspannung), halte deine Spannung und hebe mit dem Bauchnabel von der Unterlage ab. Bleib in dieser Position und konzentriere dich voll und ganz auf deine tiefe Spannung. Dein Schambein und dein Oberschenkel bleiben liegen. **Halte die Position, solange wie du deine tiefe Spannung spürst.**



Einbeinheben

Diese Übung ist auch gleich ein Beckenbodentraining, da deine innere Oberschenkelmuskulatur über Muskelschlingen mit deinem Beckenboden verbunden ist. Lege dich in Seitenlage auf den Boden, das obere Bein legst Du locker vorne ab, das untere Bein streckst du maximal aus. Stütze mit deinem oberen Arm in die Matte, baue dann deine Trainingsspannung auf – halte diese während der gesamten Übung. Atme ein, Arme aus und hebe dein unteres Bein weit nach oben – Achtung: Verliere deine tiefe Spannung nicht! **Hebe und senke das Bein 10 - 15 mal hintereinander.** Pausiere, wenn du deine Trainingsspannung nicht mehr spürst.



Ausgangsposition



Wiederhole diese Übungen auch in Woche 3!

Woche 3 – Übungen der Woche

Schub Level 1

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine an. Aktiviere deine Trainingsspannung, hebe dann dein linkes Bein 90° nach oben, schiebe nun mit deiner rechten Hand kraftvoll gegen Dein Knie, schiebe dein Knie kraftvoll gegen deine Hand. Aktiviere dich in deiner Tiefe – stelle dir vor, dass ein Magnet deinen Bauchnabel nach innen zieht. Atme ein, atme aus und **halte diesen Schub, solange wie du deine Trainingsspannung halten kannst** und dann wechsle die Seite. Achtung: Halte die Luft nicht an!



Tippen Level 1

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine an. Aktiviere deine Trainingsspannung, lege deine Hände unter dein Gesäß (welche Position genau, erkläre ich dir im Video!), hebe dann beide Beine 90° nach oben an. Aktiviere dich in der Tiefe nochmals und halte die Spannung! Bewege nun das rechte Bein angewinkelt nach vorne. Gehe nur so weit nach vorne, dass deine Lendenwirbelsäule immer noch auf der Matte bleibt! **Achtung: Kein Hohlkreuz machen!** Komm zur Ausgangsposition zurück und wechsle das Bein. **Wiederhole diese Übung 8 - 10 mal.** Pausiere, wenn du deine Trainingsspannung nicht mehr spürst oder Du ein Hohlkreuz machst.



Ausgangsposition



Woche 4 – Übungen der Woche

Beine heben

Lege dich in Seitenlage auf den Boden und strecke beide Beine maximal aus. Stütze deinen oberen Arm, vor deiner Brust in die Matte. Aktiviere deine Trainingsspannung, halte diese und hebe dann beide Beine nach oben und senke sie wieder. **Achtung: dein Bauch darf sich nicht wölben!** Bewege die Beine nur soweit nach oben, dass keine Bauchwölbung entsteht. Wichtig ist hier deine Trainingsspannung, wenn du diese nicht aktiviert hast, entsteht eine Bauchwölbung. **Wiederhole diese Übung 8 – 10 mal**, bzw. so oft wie du deine Trainingsspannung halten kannst. Vergiss das Atmen nicht



Ausgangsposition



Seitstütz Level 2

Komm in den Seitstütz, achte darauf, dass Schulter und Ellenbogen auf einer Linie sind. Ziehe deine Schulterblätter nach hinten unten, drehe am besten den Kopf nach unten. Baue nun deine Trainingsspannung auf, stemme dich mit deinem Unterarm in die Unterlage, nimm deine Taille aktiv nach oben und hebe nun dein Becken in die Luft. **Halte diese Position mit deiner tiefen Trainingsspannung bis du nicht mehr kannst.** Vergiss das Atmen nicht. Wechsle die Seite. Solltest du deine tiefe Spannung nicht spüren, dann übe weiterhin Level 1 (S. 11).

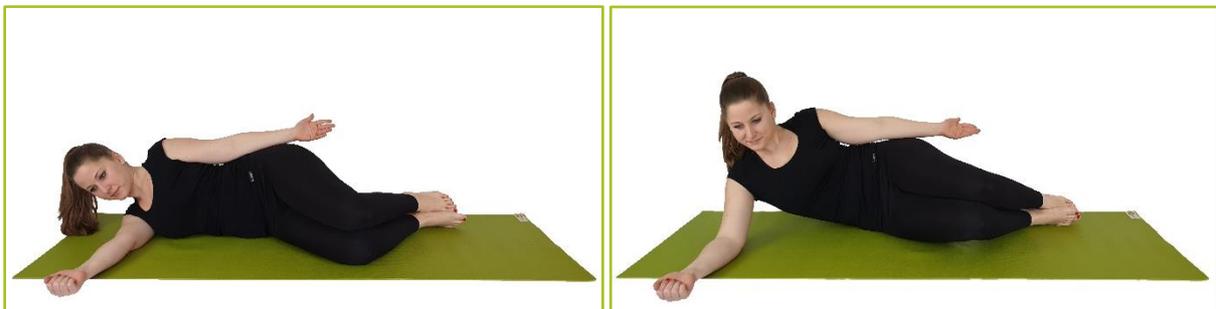


Wiederhole zusätzlich die Übungen aus den vorherigen Wochen!

Woche 5 – Übungen der Woche

Schonender Situp

Lege dich in Seitenlage auf den Boden und winkle beide Beine aufeinander an. Nimm deinen unteren Arm nach vorne, ziehe dein Kinn zum Kehlkopf. Aktiviere dann deine tiefe Trainingsspannung und halte diese. Bewege dann deinen Oberkörper noch oben (Vorstellung: Dich zieht jemand an deinem oberen Arm nach oben), dabei ist ein leichter Stütz auf deinem unteren Arm erlaubt und dann komm zurück in die Ausgangsposition. **Wiederhole diese Übungen 10 – 15 mal.** Atme regelmäßig ein und aus!



Ausgangsposition

Schub Level 2

Level 1 findest du auf der Seite 14. Sollte dir Level 2 zu viel sein, dann führe die Übung in Level 1 aus.

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine an. Aktiviere deine Trainingsspannung, hebe dann beide Beine 90° nach oben, schiebe nun mit deiner rechten Hand kraftvoll gegen dein Knie, schiebe dein Knie kraftvoll gegen deine Hand. Aktiviere dich in deiner Tiefe, stelle dir vor, dass ein Magnet deinen Bauchnabel nach innen zieht. Atme ein, atme aus und **halte diesen Schub, solange wie du deine Trainingsspannung halten kannst.** Wechsle dann die Seiten. Achtung: Halte die Luft nicht an und verliere deine Trainingsspannung nicht!



Woche 6 – Übungen der Woche

Beinstrecken im Unterarmstütz

Im Unterarmstütz ziehst du deine Schulterblätter nach hinten und dein Kinn in Richtung Kehlkopf. Dann aktiviere deine Trainingsspannung und strecke ein Bein nach hinten aus. Achte dabei darauf, dass du kein Hohlkreuz machst. Wenn du deine tiefe Spannung halten kannst, bewege dein Knie in Richtung Bauch und dann strecke dein Bein wieder aus. **Wiederhole diese Übungen 10 – 15 mal und wechsele dann die Seite.**



Ausgangsposition



Fußheben in der Schulterbrücke

Die Ausgangsposition ist die Schulterbrücke (S. 12). Positioniere dich in der Schulterbrücke, achte dabei darauf, dass deine Trainingsspannung aktiviert ist. Dein Becken bleibt schön weit oben. Hebe nun im Wechsel kurz deinen rechten Fuß, dann deinen linken Fuß von dem Boden ab. **Wiederhole jedes Fußheben 5 -7 mal.** Achtung: Becken bleibt oben, Trainingsspannung stabil und vergiss das Atmen nicht.



Wiederhole unbedingt auch deine alten Übungen!

Woche 7 – Übungen der Woche

Beinstrecken in Rückenlage

Nimm deine Hände unter dein Gesäß, baue deine Trainingsspannung auf und hebe dann beide Beine 90° nach oben an. Strecke nun erst dein rechtes Bein im Kniegelenk maximal aus (s. Ausgangsposition), dann achte auf eine gute Spannung in der Tiefe und führe dein rechtes Bein gestreckt soweit in Richtung Streckung, wie du es in deiner Trainingsspannung halten kannst. **Dann wiederhole die Bewegung 10 – 15 mal und wechsele die Seite.** TIPP: Atme beim Beinstrecken aus, atme ein und führe dein Bein wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Du darfst kein Hohlkreuz machen und nicht deine Trainingsspannung verlieren.



Ausgangsposition



Rotation im Sitz

Setze dich aufrecht auf den Boden, winkle die Beine an, so dass du deine Fersen gut auf dem Boden abstellen kannst. Aktiviere nun deine Trainingsspannung wieder. Achtung: Lehne dich nicht zu weit nach hinten – das kann deine Rectusdiastase öffnen. Bleib aufgerichtet, nimm die Hände vor deiner Brust zusammen und dann drehe dich mit deinem Oberkörper maximal nach rechts, dann nach links. Halte deine Trainingsspannung während der gesamten Übung! **Wiederhole diese Übung 10 mal.**



Ausgangsposition



Woche 8 – Übungen der Woche

Vierfüßlerstand

Komm zur Ausgangsposition, achte darauf, dass deine Ellenbogen ganz leicht gebeugt sind. Aktiviere deine tiefe Muskulatur und dann strecke deinen rechten Arm und dein linkes Bein maximal aus. Achte darauf, dass du in Spannung bleibst und kein Hohlkreuz machst. Dann bewege Ellenbogen und Knie aufeinander zu und strecke beide wieder aus. **Wiederhole diese Übung 10 - 15 mal und wechsele dann die Seite.**



Ausgangsposition



Schub Level 3

Sollte dir dieses Level zu anstrengend sein, dann führe die Übung in Level 1 (S. 14) oder Level 2 (S.16) durch.

Komm in Position, aktiviere dann deine Trainingsspannung. Schiebe mit deiner rechten Hand gegen dein linkes Knie, stelle dir die Zentrierung im Bauchnabel vor – alles zieht nach innen. Zusätzlich strecke jetzt noch dein rechtes Bein im Kniegelenk aus. Achte darauf, dass du kein Hohlkreuz machst. **Halte die Spannung, solange wie du es schaffst.** Vergiss das Atmen nicht!



Woche 9 – Übungen der Woche

Stütz Level 3 - dynamisch

Sollte dir diese Übung zu anstrengend sein, dann bleib bei Level 2 (S. 15).

Komm in den Unterarmstütz auf die Seite, Ellenbogen und Schulter sind auf einer Linie. Deine Aktivierung in der Tiefe baust du nacheinander auf (Beckenboden und Muskelkorsett), dann hebe dein Becken nach oben ab – soweit wie du nach oben kommst. Wenn du deine Trainingsspannung gut spürst, dann bewege **dein Becken ab und wieder hoch**. Führe die Übung nun dynamisch aus, bleibe aber immer in Spannung. **Wiederhole die Bewegung 10 – 15 mal und wechsele die Seite.**



Knieheben

Im Vierfüßlerstand aktivierst du deine Körpermitte. Stelle nun die Zehen etwas auf, atme ein und beim Ausatmen aktivierst du dein Korsett noch mehr und hebst beide Knie von der Unterlage ab, atme ein und nimm die Knie wieder zum Boden. **Wiederhole diese Übung 5 – 10 mal.** Achtung: Führe sie unbedingt im Atemrhythmus durch.



Ausgangsposition



Tippen Level 2

Komm in die Ausgangsposition, deine Hände sind wieder unter deinem Gesäß. Aktiviere deine Trainingsspannung und halte sie während der Übung, wichtig ist, dass du kein Hohlkreuz machst. Bewege nun dein rechtes Bein in Richtung Streckung, ohne dabei ein Hohlkreuz zu machen. Wechsle dann das Bein, wiederhole dies **im Wechsel 20 mal**. TIPP: Wenn du merkst, dass du ein Hohlkreuz machst, dann führe die **Übung in Level 1 (S. 14)** durch.



Ausgangsposition

Woche 10 – Deine letzte Woche

In dieser Woche ist es wichtig, dass du den Abschlusstest ab **Seite 26** durchführst und dann je nach Testergebnis die Intensivworkouts absolvierst. In dieser Woche kommen also keine neuen Übungen hinzu.

Gehe wie folgt vor:

- Wiederhole alle **Übungen der Woche**.
- Wiederhole die Workouts aus Woche 8 oder 9.
- Absolvier deinen Abschlusstest und deine Intensivworkouts.

Test zu Beginn

Datum _____

Beckenbodentest

Wie oft kannst du deinen Beckenboden impulsartig anspannen?

gar nicht _____ Mal

Kannst du deinen Urinstrahl anhalten?

Wenn ja, wie lange? Nur als Test durchführen, nicht als tägliche Übung!

ja, ca. _____ Sekunden

nein

Musst du häufig auf die Toilette?

ja nein

Wenn du Harndrang verspürst, wie lange hältst du es aus bis zur Toilette?

lange, ca. _____ Minuten

ich muss sofort gehen, schaffe es aber bis zur Toilette

nein, ich schaffe es nicht mal bis zur Toilette

Rectusdiastasetest

Wie viele Querfinger passen oberhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

1 2 3 mehr als 3

Wie viele Querfinger passen unterhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

1 2 3 mehr als 3

Verlierst du ungewollt Urin?

ja, aber nur beim Lachen, Niesen oder Husten

ja, ab und zu, unabhängig von einer Belastung

nein

Kannst du mit voller Blase 10 mal auf der Stelle hüpfen?

ja

ja, aber ich verliere Urin

ja, aber nicht 10 mal hintereinander

nein

Spürst du ein Druck- oder Fremdkörpergefühl in der Scheide?

ja

nein

Wie stabil ist deine Rectusdiastase?

ich komme sehr tief in den Bauch hinein

ich komme nur gering in den Bauch hinein

ich spüre einen Widerstand

Test Woche 5

Datum _____

Beckenbodentest

Wie oft kannst du deinen Beckenboden impulsartig anspannen?

gar nicht _____ Mal

Kannst du deinen Urinstrahl anhalten?

Wenn ja, wie lange? *Nur als Test durchführen, nicht als tägliche Übung!*

ja, ca. _____ Sekunden

nein

Musst du häufig auf die Toilette?

ja nein

Wenn du Harndrang verspürst, wie lange hältst du es aus bis zur Toilette?

lange, ca. _____ Minuten

ich muss sofort gehen, schaffe es aber bis zur Toilette

nein, ich schaffe es nicht mal bis zur Toilette

Verlierst du ungewollt Urin?

ja, aber nur beim Lachen, Niesen oder Husten

ja, ab und zu, unabhängig von einer Belastung

nein

Kannst du mit voller Blase 10 mal auf der Stelle hüpfen?

ja

ja, aber ich verliere Urin

ja, aber nicht 10 mal hintereinander

nein

Spürst du ein Druck- oder Fremdkörpergefühl in der Scheide?

ja

nein

Rectusdiastasetest

Wie viele Querfinger passen oberhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

1 2 3 mehr als 3

Wie viele Querfinger passen unterhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

1 2 3 mehr als 3

Wie stabil ist die Rectusdiastase?

ich komme sehr tief in den Bauch hinein

ich komme nur gering in den Bauch hinein

ich spüre einen Widerstand

Abschlusstest

Datum _____

Diese beiden Tests sind sehr wichtig. Ich bitte dich diese zu Beginn Deiner letzten Woche durchzuführen. Der Beckenbodentest unterscheidet sich in der Fragestellung zu den vorherigen Tests. Es ist wichtig, dass du diesen Test nun ehrlich beantwortest. Er gibt dir Auskunft darüber, wie stabil dein Beckenboden ist.

Abschlusstest Beckenboden

Musst du häufig auf die Toilette?

ja nein

Wenn du Harndrang verspürst, musst du sofort auf die Toilette?

ja nein

Verlierst du ungewollt Urin?

ja nein

Verlierst du Urin, wenn du 10 mal mit voller Blase springen musst oder musst du vorzeitig abbrechen?

ja nein

Spürst du ein Druck- oder Fremdkörpergefühl in der Scheide?

ja nein

Ergebnis auswerten:

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit **JA** beantwortet hast, dann schaue dir das Video

INTENSIVWORKOUT BECKENBODEN  an. Konzentriere dich in den kommenden Wochen einfach nochmals vermehrt auf gezieltes Beckenbodentraining und führe das Programm ggfs. weiter! Eine Verlängerung deines Zugriffes ist jederzeit im Online-Bereich möglich!

Wenn du alle Fragen mit **NEIN** beantworten konntest, ist dein Beckenboden stabil. Das bedeutet, dein

Beckenboden hat die volle Kraft zurück! Schaue dir dazu das Video zum **WIEDEREINSTIEG**  an.

Abschlusstest Rectusdiastase

Wie viele Querfinger passen oberhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

- 1 2 3 mehr als 3

Wie viele Querfinger passen unterhalb deines Bauchnabels in die Rectusdiastase?

- 1 2 3 mehr als 3

Wie stabil ist deine Rectusdiastase?

- ich komme sehr tief in den Bauch hinein
 ich komme nur gering in den Bauch hinein
 ich spüre einen Widerstand

Ergebnis auswerten:

Sollte deine Rectusdiastase **2 – 3 Querfinger** aufweisen oder / und noch eine Instabilität dann schaue dir das Video **INTENSIVWORKOUT BAUCH**  an.

Sollte deine Rectusdiastase **mehr als 3 Querfinger** aufweisen oder / und noch eine **Instabilität** dann schaue dir das Video **WEITE RECTUSDIASTASE**  an.

Sollte deine Rectusdiastase **voll geschlossen** sein oder noch **1 Querfinger** aufweisen **und Stabilität** in der Tiefe, dann schaue dir dazu das Video zum **WIEDEREINSTIEG**  an.

Deine Rückbildung ist zu Ende

Wow, du hast es geschafft. Herzlichen Dank für dein entgegengebrachtes Vertrauen in den letzten Wochen. Ich hoffe, du hast dein Ziel erreicht und tolle Veränderungen an deinem Körper festgestellt.

Wenn nicht, ist das überhaupt nicht schlimm. Bei manchen Frauen ist das Bindegewebe einfach etwas schwächer, das bedeutet, dass es längere Zeit benötigt, um wieder voll stabil zu werden. Vor allem stillende Frauen, haben hier oft länger zu kämpfen, da durch das Stillen noch „Weichmach-Hormone“ produziert werden. Wenn du dazu gehörst und bei den Testergebnissen nicht das gewünschte Ergebnis erzielt hast, dann mach doch einfach noch weiter. Deinem Körper tut das gut! Eine Verlängerung dieses Programmes ist jederzeit im Online-Bereich möglich.

Wenn du das Programm nun beendest, wünsche ich dir von ganzem Herzen alles Gute. Ich hoffe es hat dir Spaß gemacht. Solltest du zum Abschluss noch eine Frage, Kritik oder Verbesserungsvorschläge haben, dann freue ich mich über deine E-Mail an service@gesunde-kurse.de.

Wenn dir mein Programm gefallen hat, dann würde ich mich riesig freuen, wenn du es weiter sagst! Denn für manche Frauen ist es gar nicht so einfach, einen passenden Rückbildungskurs zu finden. Bewertungen im Internet helfen oft Entscheidungen zu treffen! Möchtest auch du anderen Frauen helfen? Wenn ja, freue ich mich über deine Bewertung bei Google oder Facebook. Möchtest du dieses Programm einer Freundin weiterempfehlen? Wenn ja, warten großartige Geschenke auf euch. Informiere dich in deinem Online-Bereich oder direkt per E-Mail.

Ich bedanke mich jetzt noch einmal für dein Vertrauen und wünsche dir von Herzen alles Gute.

Deine Anita

Physiotherapeutin & Rückbildungscoach



VIELEN DANK

Du hast noch Fragen?

Dann melde dich gerne bei uns!

service@gesunde-kurse.de