

# Zeitplan fürs Training nach der Geburt

Zeitraum nach Entbindung	Inhalte	Trainingsempfehlung
Unmittelbar nach der Geburt - 2 Wochen postpartum	Wochenbettgymnastik: Beckenbodentraining, querer Bauchmuskel, Atemtraining; Organreplatzierung	Mehrmals täglich, soll nicht schmerzen, Sensibilisierung ist wichtig,
2-6 Wochen	Zusätzlich Ausdauertraining in Form von Spaziergängen, Haltungstraining - Ausrichtung	täglich möglich (Beginn 10-15min. – dann ausbauen)
2-6 Wochen	Rückbildungsgymnastik, Pilates u./od. Yoga mit Baby, Gleichgewichtstraining, moderates Bodyweighttraining (Einbeinstände ohne und mit Mattenrolle (MR) od. MFT Platte, Beidbeinstände auf MR mit Kniebeuge, Beidbeinstände MR mit Armübungen, Einbeinstände MR diagonaler Arm-Beinzug), Haltungstraining, Training mit kleinen Widerständen wie Theraband	(mehrmals) täglich 10-15 min., kleine Portionen, oder 2-3x/Wo 20-30min
Ab 4. Wochen	Krafttraining: Training des queren Bauchmuskels durch Rotationen, Beinbewegungen, Planks mit kurzem oder bei stabiler Mitte auch langem Hebel gegen Erhöhung, Übungen in Bauchlage, Sitz, 4 Füßler, Stand, Haltungstraining; Ausdauertraining: gemütliches Radfahren am Ergometer/in der Ebene, moderates Spaziertempo	Jeden 2. Tag: 10-15min.
Ab 6. Woche (nach ärztlicher Freigabe)	Training der schrägen Bauchmuskulatur dynamisch; Ganzkörperkräftigungsübungen dynamisch, Planks mit langem Hebel/gegen Erhöhung in allen Ausrichtungen, Gleichgewichtsübungen, Beckenboden in der Dynamik mit anderen Übungen kombiniert,	2-3x/Wo 30-60min
Frühestens ab 12. - 16. Woche	Laufen alternierend mit flottem Gehen (extensives Intervalltraining) f. Sportlerinnen; Unsportlichere eher erst ab 5.-6. Mo	Flaches Laufen; Gehen/Laufen im Wechsel; Zu Beginn 10min. langsam ausbaubar
Ab 4-6. Monat	Springen (Intervalltraining), Bauchmuskeltraining aller Bauchmuskelschichten (falls Rumpfkapsel schon wieder fest ist)	Kurze Belastungszeiten, nur im Rahmen von einzelnen Übungen
Ab 5.-7. Monat (meist Beikoststart)	Intensivere Ausdauer- und Krafttrainingsformen, Wiedereinstieg in normale Fitnesskurse möglich (falls Rumpfkapsel fest genug ist)	langsamer Aufbau (zuerst geringere Belastungszeiten – dann Ausbau)

