

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-Bein zug), 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) |

