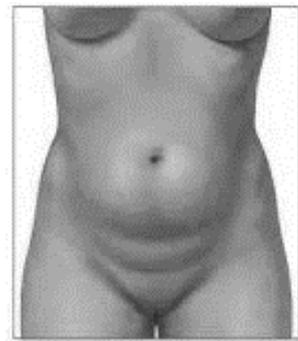
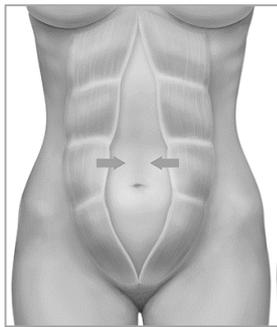


## BAUCH & RECTUSDIASTASE in der postnatalen Phase

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt, sie haben alle nur geringe Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Im Wochenbett bewirkt der natürliche körperliche Regenerationsvorgang (bestenfalls gepaart mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan) die muskuläre Regeneration. Auch die Rectusdiastase bildet sich zurück, jedoch oft nicht vollständig.



Viele Frauen klagen später über eine bleibende Rectusdiastase (siehe Bilder oben). Ursache ist oft eine körperliche Überlastung im Wochenbett oder falsches, zu frühzeitiges Training. Mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan und einem regelmäßigen Rückbildungstraining schaffst Du die besten Voraussetzungen, um langfristig wieder fit und leistungsstark zu werden.



### Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

- Schweres Heben und Tragen, körperlich starke Anstrengung im Wochenbett.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich über die Seite auf.
- Falsches oder zu frühzeitiges Krafttraining für die Bauchmuskeln in der Regenerations-, Rückbildungs- oder Wiedereinstiegsphase.



### Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm!
- Beginne im Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan.
- Beginne 6 bis 16 Wochen nach der Geburt mit einem Rückbildungsprogramm.



### Hinweis für ambitionierte Sportlerinnen:

Eine zu frühe Belastung der Körpermitte behindert die Regeneration und kann zu Langzeitschäden führen. Zu frühe oder falsche Kräftigung führt im schlimmsten Fall genau zum Gegenteil von dem, was man erreichen möchte. Es gibt viele Sportlerinnen, die zwar wieder super-schlank sind, aber einen nach vorn gewölbten Unterbauch und Funktionseinschränkungen behalten haben. Tipp für Sportlerinnen: im MamaWORKOUT-Buch „Prä- & Postnatales Training“ gibt es Ratschläge und Trainingspläne für Sportlerinnen.