



muskeln, Rücken

Ausführung: Langsitz. Beine leicht abgewinkelt. Gerader Rücken. Powerhouse aktivieren. Abwechselnd eine Gesäßbacke heben und nach vorne schieben, um eine Vorwärtsbewegung zu erreichen. Am Ende der Matte wieder retour.

3 x

## Close the gap

Nach der Geburt wünschen sich viele Frauen eine kompakte Körpermitte. Eine Rektusdiastase kann das erschweren. Adäquate Übungen können hier Abhilfe verschaffen. Text: Claudia Jung

> Um Platz für das wachsende Kind zu schaffen, erfährt die Bauchdecke in der Schwangerschaft eine starke Ausdehnung. Eine Rektusdiastase entsteht, wenn sich das Bindegewebe, das die beiden Recti verbindet, ausdünnt und abgeschwächt wird. Meist ist sie zwischen 2 und 10 cm breit und 12 bis 15 cm lang. In Folge verliert die Rumpfkapsel an Stabilität und die bauchseitige Stützfunktion fällt weg.

## Dein Alltag – achtsames Verhalten ist gefragt

Besonders im Alltag ist es wichtig die Körpermitte zu schonen und "rektusdiastasefreundliche" Bewegungen auszuführen. Wie sehen solche rumpfschonenden Bewegungen aus?

- **➡** Eine aufrechte, rumpfstabilisierende Körperhaltung so oft wie möglich einnehmen
- → VOR jeder Belastung Powerhouse aktivieren (mit der Ausatmung Beckenboden nach innen oben ziehen, Nabel Richtung Wirbelsäule und Rippenbögen nach unten schließen)
- → Das Baby in einer ergonomischen Tragehilfe tragen
- ⇒ Bei unvermeidbarer Belastung der Rumpfmuskulatur (z.B. Verladen des Maxicosi ins Auto, schwere Einkaufstasche) auf einen geraden Rücken und die Aktivierung der Körpermitte achten

fam:liii 08 2020



## Drehsitz

**Muskulatur:** quere und schräge Bauchmuskeln, Brust, Rücken, Gesäß

Ausführung: Seitsitz. Vorderes Bein schließt parallel mit Mattenkante ab, das andere nach hinten abwinkeln. Oberkörper von den Beinen wegdrehen. Arme umfassen einen imaginären Ball. Powerhouse aktivieren. Mit Ausatmung Oberkörper Richtung Beine rotieren. Gerader Rücken. Für mehr Intensität, Knie anheben.

Jede Seite 15-20 WH







**Muskulatur:** quere und schräge Bauchmuskeln, Schulterblattfixatoren, Brust, Rücken, Oberschenkel, Hüftbeuger

Ausführung: Ellenbogenstütz. Knie unter den Hüftknochen positionieren. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Powerhouse aktivieren. Diagonal Handfläche und Knie zusammenpressen (ohne Abhub des Knies). Ausatmen während Druck ausgeübt wird

Jede Seite 10-15 WH

Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf www.familiii.at/ momsonly

- → IMMER über die Seite den Oberkörper ablegen bzw. aufrichten
- → Im Kniestand Dinge am Boden verrichten (z.B. Spielzeug einsammeln)
- → Husten/Niesen in die Armbeuge nach vorne oben
- ⇒ Beim Toilettengang auf runden Rücken (Entleerung des Darms) bzw. geraden Rücken (Entleerung der Blase) achten

Wann trainieren – am besten in den Tagesablauf integrieren Gerade als (mehrfache) Mama ist es nicht immer einfach, Zeit für rückbildungsorientiertes Training zu finden. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, die Tipps im Alltag zu beherzigen und auf eine bewusste Grundspannung, z.B. beim Heben und Tragen zu achten. Die folgenden Übungen erfordern lediglich eine weiche Unterlage und können neben bzw. mit Kind absolviert werden.

Kontakt zur mamaFIT-Trainerin Claudia Jung: claudia.jung@mamafit.at www.mamafit.at/trainer/claudia-jung

Die Bank-Übungen in der letzten Ausgabe waren übrigens von mamaFIT-Trainerin Eva Hölzl: eva.hoelzl@mamafit.at www.mamafit.at/trainer/eva-hoelzl

Trainiere wann und wo du möchtest.





Jetzt unser neues Onlinetraining mamaFlTonscreen.com testen!



