

TABELLE: Das MamaWORKOUT-Konzept unterteilt das Postnataltraining in drei Phasen*		
Woche nach Geburt	Empfehlenswert für alle Frauen nach unkomplizierter Spontan- oder Kaiserschnittgeburt:	Alternativprogramm für ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen nach unkomplizierter Spontangeburt:
1.REGENERATIONSPHASE:		1.REGENERATIONSPHASE:
1	Regenerationsplan	<i>Regenerationsplan</i>
2	Regenerationsplan	<i>Regenerationsplan</i>
3	Regenerationsplan	<i>Regenerationsplan</i>
4	Regenerationsplan	<i>Regenerationsplan</i>
		2.RÜCKBILDUNGSPHASE:
5	Regenerationsplan	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen</i>
6	Regenerationsplan	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen</i>
2.RÜCKBILDUNGSPHASE:		
7	Rückbildungsprogramm	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training</i>
8	Rückbildungsprogramm	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training</i>
9	Rückbildungsprogramm	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training</i>
10	Rückbildungsprogramm	<i>Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training</i>
		3.WIEDEREINSTIEGSPHASE:
11	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training²	<i>Vorsichtiger Wiedereinstieg ins normale sportliche Training. Sicherheitsregeln und Empfehlungen für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen! Regelmäßig Rückbildungs-Übungen in die Trainingsroutine integrieren.</i>
12	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training	<i>Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Test-Ergebnis Trainingsbelastung langsam steigern. Schrittweise High-Impact-Belastungen ins Training integrieren. Weiterhin Rückbildungs-Übungen ins Training integrieren.</i>
13	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training	<i>Bei vielen Sportlerinnen ist jetzt das normale sportliche Training wieder möglich. Es ist sinnvoll, regelmäßig Übungen für Beckenboden und Körpermitte durchzuführen.</i>
14	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training	
15	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training	
16	Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training	
	3.WIEDEREINSTIEGSPHASE:	
17	Vorsichtiger Wiedereinstieg ins normale sportliche Training. Sicherheitsregeln und Empfehlungen für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen! Weiterhin Rückbildungs-Übungen ins Training integrieren! Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Test-Ergebnis Trainingsbelastung langsam und schrittweise steigern.	

* Beginnt man das Regenerations/Rückbildungsprogramm später, rutscht der Wiedereinstieg entsprechend nach hinten.

²Aerob bedeutet moderat und beinhaltet keine hohen Belastungen, siehe Kapitel „Ausdauertraining“. Low-Impact bedeutet ohne Flugphase, d.h. ein Fuß ist immer am Boden, z.B. Fast-Walking, Radfahren, Inlineskaten. Im Gegensatz zu High-Impact handelt es sich um sanfte, stoßarme, erschütterungsarme Bewegungsabläufe.