



PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

Junge Mütter sind von speziellen körperlichen Begebenheiten betroffen, sie haben Schwachstellen, die nicht übermäßig belastet und stattdessen aufgebaut werden sollten. Hier werden problematische Übungen erläutert.



Squats (Kniebeugen) sind generell eine gute Form des Bein-Gesäß-Krafttrainings. Empfehlenswert sind Squat-Varianten, bei denen das Gesäß nicht tiefer als Knie-Höhe sinkt und die Beine nicht gespreizt werden.



Squat Level 1



Squat Level 2 (Belastung auf einem Bein)



Tiefes Herabsenken des Gesäß dehnt den Beckenboden, belastet ihn mit viel Bauch-Innendruck und schiebt ihn nach unten, daher sind DeepSquats (und alle Übungen, die das Gesäß sehr tief senken) nicht zu empfehlen. Squats mit weit gespreizten Beinen (z.B. WideSquat, WideLunge und ähnliche) bewirken Zug auf den noch instabilen Beckenring und seine umgebenden Muskeln, dies kann zu Verletzungen oder Beschwerden führen.



DeepSquat



WideSquat



WideLunge



PROBLEMATISCHE ÜBUNGEN

Bei Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen, besteht IMMER die Gefahr, dass der entstehende Bauch-Innendruck sich negativ auf die Körpermitte auswirkt.

Der Bauch-Innendruck kann

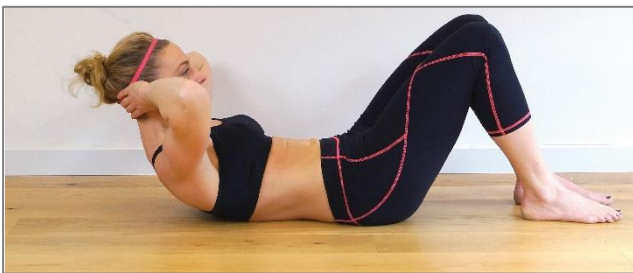
- den Beckenboden nach unten schieben
- den queren Bauchmuskel herausdrücken (es entsteht ein dicker Bauch)
- den geraden Bauchmuskel auseinander schieben (Risiko für Rektusdiastase)

Erst am Ende der Rückbildungsphase, oder sogar erst in der Wiedereinstiegsphase ist der Beckenboden kräftig genug und der Abstand zwischen den zwei geraden Bauchmuskelsträngen schmal und fest genug, um wieder mit Aufroll-Übungen zu beginnen.

ACHTUNG! Viele Frauen machen Aufroll-Übungen mit falscher Technik und erzeugen dadurch Druck bzw. Fehlbelastung auf Beckenboden- und Bauchmuskeln! Beachte die Voraussetzungen und die Technik-Hinweise, um die Körpermitte RICHTIG zu kräftigen!

Voraussetzung für Aufroll-Übungen:

- Rektusdiastase sollte höchstens 2 Querfinger breit und stabil sein bei angespannter Körpermitte.
- Beckenboden muss wieder fit sein.
- Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, keine Aufroll-Übungen machen!



- Trainiere den Crunch zuerst statisch und konzentriere Dich dabei auf die Beckenbodenspannung und das Aktivieren der Bauchdecke nach innen-oben! Erst, wenn Du das gut kontrollieren kannst, trainiere dynamisch.
- Führe die Übungen langsam, ohne Schwung aus. Lieber 4 technisch korrekte Wiederholungen als 20 ohne Spannung!



Wichtig für alle Aufroll-Übungen:

- Im Setup zuerst ganz feste den Beckenboden nach innen-oben aktivieren, dann den Bauch nach innen-oben spannen bis die Bauchdecke superflach ist. Atme dazu verstärkt durch den leicht geschlossenen Mund aus „pffff“, das hilft bei der Beckenboden-Bauch-Aktivierung.
- Während der Übung darf der Beckenboden nicht nachgeben, der Bauch darf sich niemals nach außen wölben.



Falsch bei Aufroll-Übungen:

- Der Oberkörper wird hochgerollt, ohne dass Beckenboden und Bauch nach innen-oben gegenspannen.
- Der Beckenboden wird „Richtung Ausgang“ geschoben, der Bauch wird dick, die Rektusdiastase klappt auf.