Mama
WORKOUT



FIT & ENTSPANNT MIT BABYBAUCH

Aktiv und beweglich durch die Schwangerschaft

Mama WORKOUT

FÜR DEINE FITNESS & GESUNDHEIT

In der Schwangerschaft, im Wochenbett, in der Rückbildungszeit & in den ersten Baby-Jahren

Deutschlandweit Kurse, Gesundheitsberatung & Ratgeber-Literatur

- **In Deiner Stadt: Spezialisierte Kursleiterinnen & Physiotherapeutinnen**
- **Online: Aufgezeichnete Video-Kurse zeitflexibel mitmachen**
- **Selber lesen und üben: Ratgeber-Bücher & Trainingspläne**

Höchste Qualität für Dich & Deinen Körper

- **Von Expertinnen entwickelt, von Hebammen & Krankenkassen geprüft**
- **Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen**

Alles, was Du für Deine Fitness & Gesundheit brauchst

- **Kurse, Übungen & Beratung für die Rückbildungs- & Kleinkind-Zeit**
- **Therapie & Training bei Beckenboden- oder Rektusdiastase-Problemen.**

www.mamaworkout.de



1. FIT MIT BABYBAUCH

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Schwangerschaft! Dein Körper leistet Großartiges. Regelmäßige, angepasste Bewegung dient Deiner Gesundheit und auch der Deines Babys. Mit MamaWORKOUT trainierst Du sanft, sicher und mit Freude.

WARUM BEWEGUNG SO WERTVOLL IST

Gut für Dich

- Weniger Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen
- Seltener Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck
- Gesunde Gewichtszunahme, besserer Schlaf und gute Laune
- Mehr Kraft und Ausdauer für die Geburt
- Schnellere Erholung nach der Geburt

Gut für Dein Baby

- Bessere Durchblutung und Versorgung über die Plazenta
- Gesunder Stoffwechsel fördert ein gesundes Geburtsgewicht
- Dein Baby spürt Deine Bewegung, Atmung und Entspannung

Unsere Empfehlung: etwa 150 Minuten Bewegung pro Woche, verteilt auf mehrere Tage. Kurze Einheiten und Alltagsbewegung zählen auch!



SICHERHEIT GEHT VOR

Besprich Dein Trainingspensum vorab in der Frauenarzt-/Hebammenpraxis.

So trainieren wir mit Babybauch

- **Sprechtest:** Du kannst Dich (natürlich etwas schnaufend) noch unterhalten.
- Kein **hochintensives Training** im Ausdauer- oder Kraftbereich, Intensitäten im Vergleich zu vor der Schwangerschaft reduzieren.
- **Nicht überhitzen:** ab 28 °C Training pausieren, viel trinken.
- **Intensive Sprünge,** Sprung- und Laufbelastungen wenn möglich vermeiden.

Nur nach ärztlicher Rücksprache

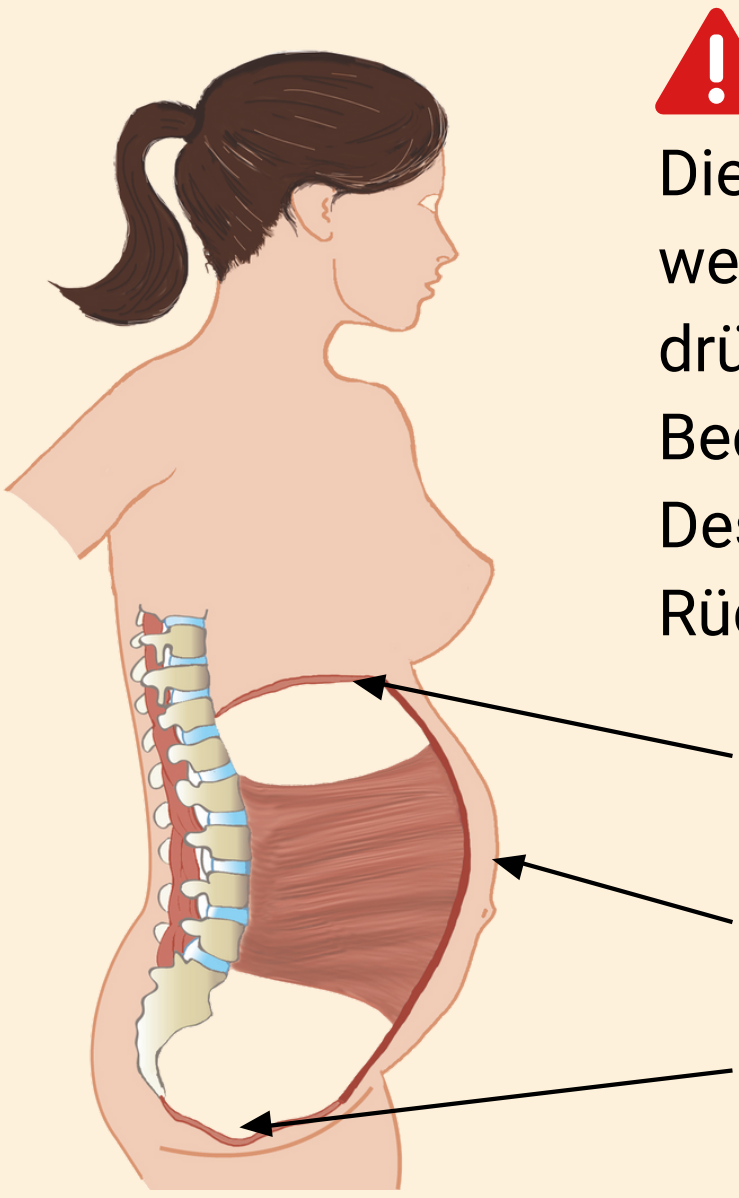
z. B. bei Risiko für vorzeitige Wehen, Bluthochdruck, Blutarmut, Mehrlingen oder früherer Früh- oder Fehlgeburt.

SOFORT AUFHÖREN UND ÄRZTIN AUFSUCHEN BEI:

- Blutungen oder plötzlichem starkem Ausfluss
- Wehen, Krämpfen oder Bauchschmerzen
- Schwindel, Schwäche, Kopfweh, Sehstörungen
- Herzrasen, Brustschmerz, Schmerz in der Wade

2. DIE KÖRPERMITTE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Körpermitte verändert sich in der Schwangerschaft extrem: Das ursprüngliche muskuläre System gerät aus dem Gleichgewicht und muss gleichzeitig große Herausforderungen meistern. Neun Monate lang soll die Körpermitte-Muskulatur den sich verändernden Rumpf bzw. den wachsenden Babybauch bewegen und stabilisieren. Dafür braucht sie eigentlich muskuläre Grundspannung und Kraft.



DAS PROBLEM:

Die Hormone machen alle Muskeln weicher und schwächer. Gleichzeitig drückt das Baby von innen gegen den Beckenboden und die Bauchwand. Deshalb leiden viele Schwangere an Rückenbeschwerden, Inkontinenz u. Ä.

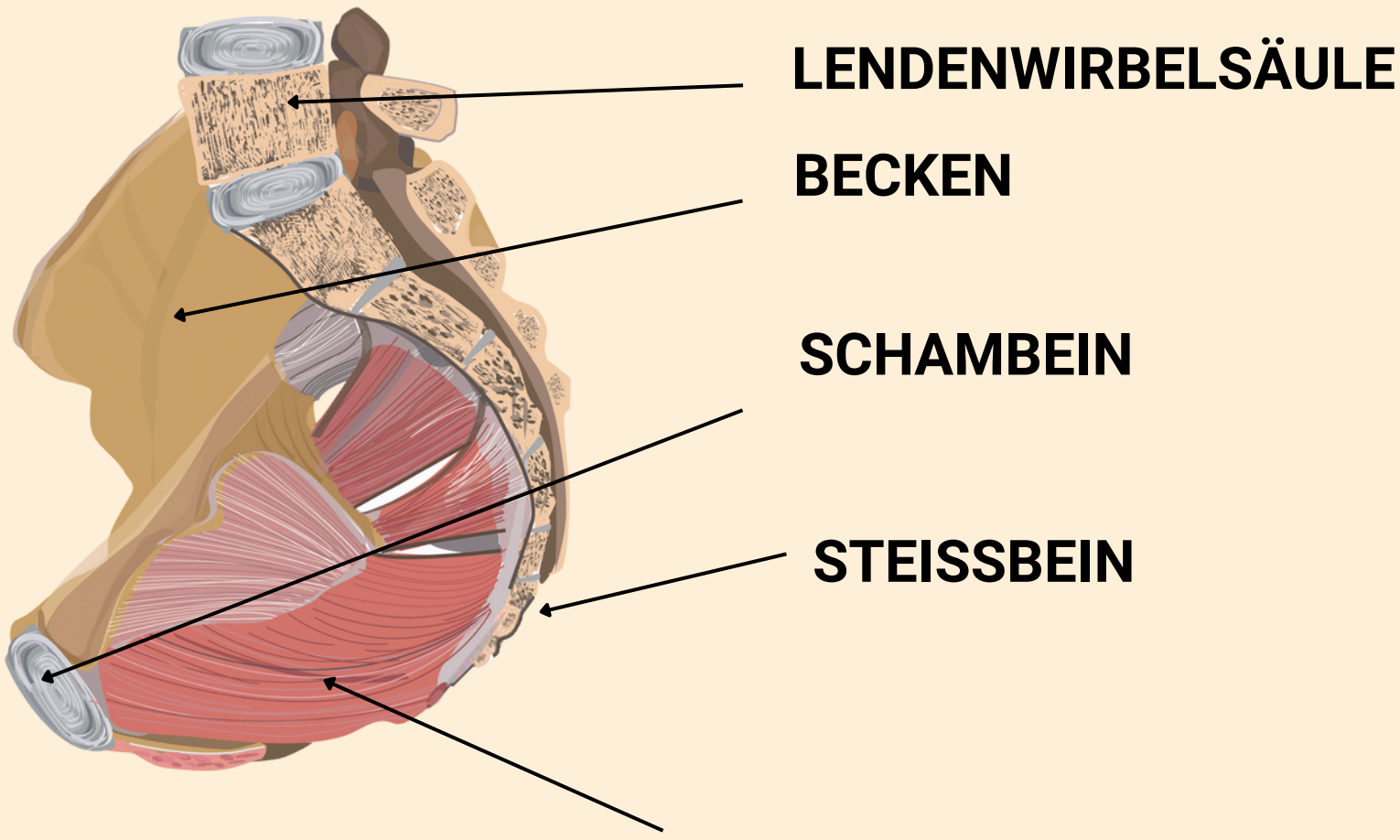
Was bedeutet das für Dich?

Um Beschwerden vorzubeugen, solltest Du den schwangeren Körper im Sport und im Alltag anders behandeln als den nicht-schwangeren Körper.

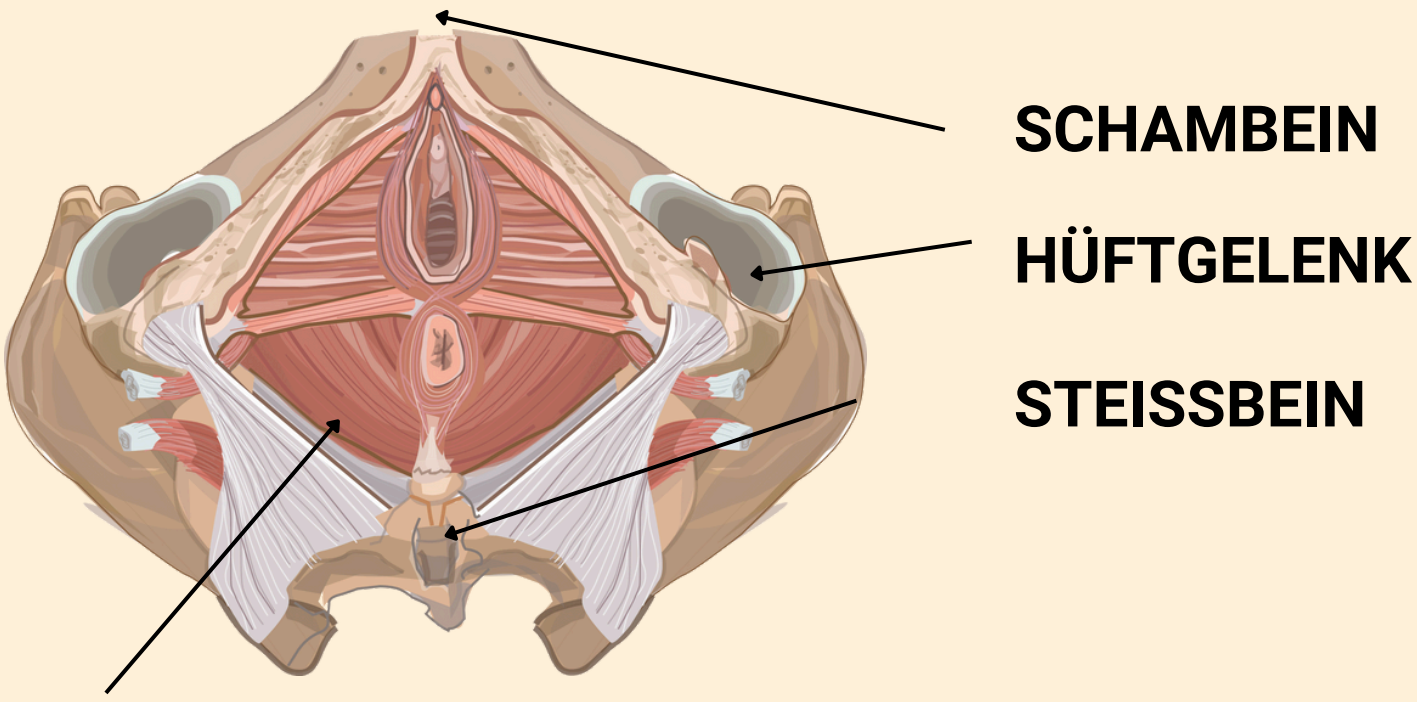
- **Im TRAINING** kräftigen wir die Körpermitte schwangerschaftsangemessen, damit sie stabil und beschwerdefrei bleibt. Außerdem machen wir Übungen für die Nachgiebigkeit (zur Geburtsvorbereitung).
- **Für den ALLTAG** zeigen wir Dir, was die Körpermitte schont, denn wir wollen die Muskulatur nicht noch mehr strapazieren.

DEINE KÖRPERMITTE MIT BABYBAUCH

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – wird mit zunehmendem Wachstum Deines Babys immer stärker belastet: Der Bauch wird gedehnt, der Beckenboden trägt mehr Gewicht. Gezielte Übungen halten sie stabil und elastisch. Lerne Deine Körpermitte deshalb zuerst besser kennen.



BECKENBODENMUSKULATUR VON DER SEITE:
Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“. Diese ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



BECKENBODENMUSKULATUR VON UNTEN:
Der Beckenboden bildet den Boden des Beckens, er schließt den Rumpf nach unten ab.



AUFGABEN DES BECKENBODENS

Trägt und hebt die Organe.
Sichert eine gute Organ-Position.

Stabilisiert die Körpermitte.
Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse stabilisieren muss, wird der Beckenboden (mit anderen Muskeln) aktiv.

Gibt dem Rumpf Halt von unten.
Ein stabiler „Rumpf-Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.

Pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.

Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen.
Dadurch sicherst Du Harn- & Stuhlkontinenz.

Reagiert mit reflektorischer Rückfederung auf Druckerhöhungen.
Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen macht die Muskulatur „unten rum dicht“ und verhindert Urin-Verlust.

In der Schwangerschaft wird der Beckenboden aufgrund der Hormone weicher und instabiler, gleichzeitig muss er aber die schwerer werdende Gebärmutter tragen und die sich verändernde Rumpfstatik ausgleichen. Dadurch ist der Beckenboden in der Schwangerschaft einer herausfordernden Situation ausgesetzt.



DER BECKENBODEN BESTEHT AUS „DREI SCHICHTEN“ ODER „DREI ETAGEN“, AM ENDE ARBEITEN ABER ALLE ZUSAMMEN.

1. **Untere Etage = Schließ- & Schwellkörpermuskeln**
2. **Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht**
3. **Obere Etage = obere Muskelschicht**

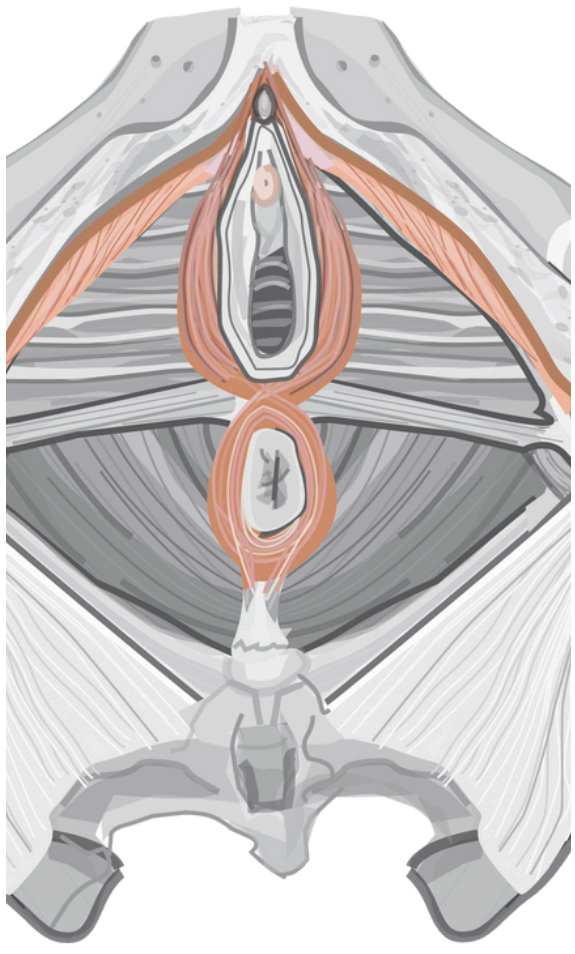
1. UNTERE ETAGE:

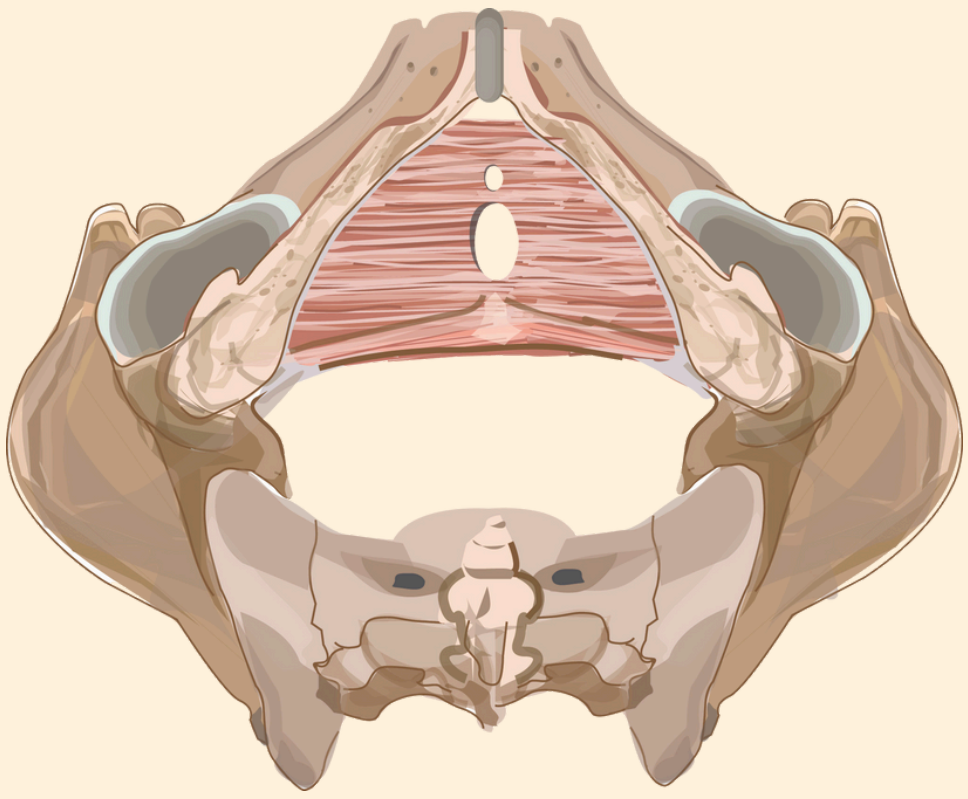
Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körper-öffnungen und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Verschließen und Öffnen von After, Vagina, Harnröhre! Anus und Enddarm zuschnüren wie beim Pups zurückhalten. Harnröhre zuschnüren, als würdest Du Urin einhalten. Vagina eng machen wie beim Geschlechtsverkehr.

Übe das Öffnen und Schließen der einzelnen Körperöffnungen, aber auch das gleich-zeitige An- und Entspannen. Po-Muskeln dabei locker lassen!

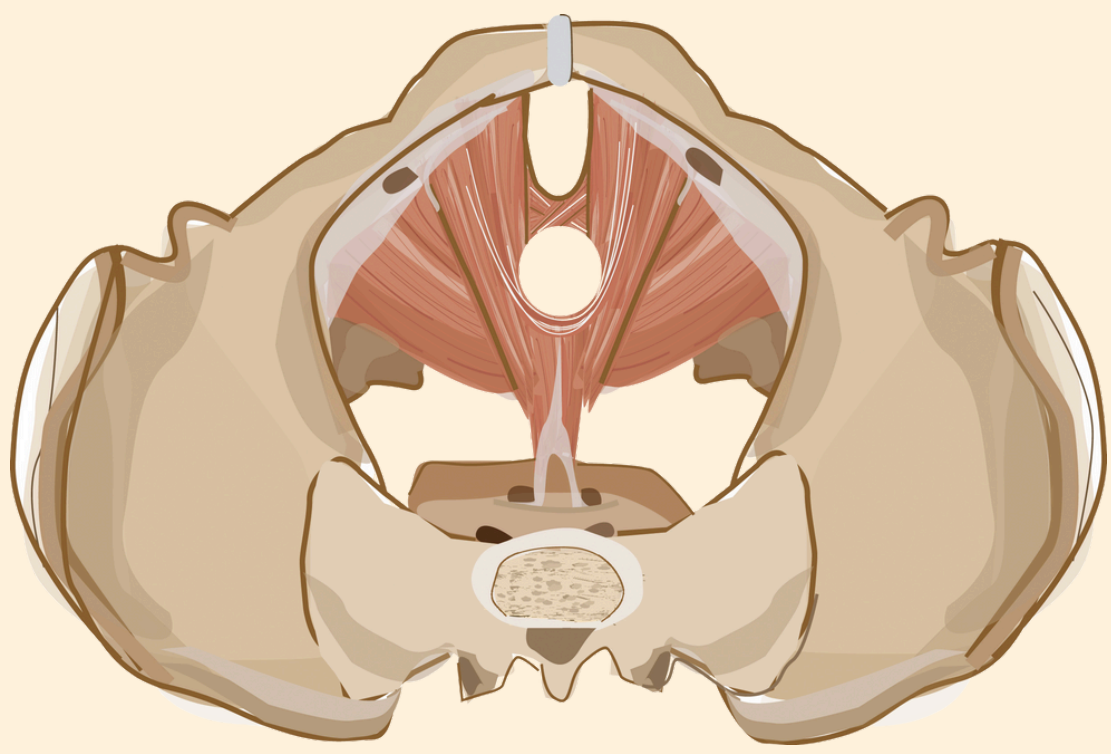




2. MITTLERE ETAGE:
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

ANSPANNEN & ENTSPANNEN:
Spanne die Sitzhöcker Richtung Mitte zum Damm. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Gesäß bleibt locker! Diese Muskeln sind schwer wahrzunehmen, das ist aber egal, weil sie autonom mitmachen, wenn Du den ganzen Beckenboden anspannst.

3. OBERE ETAGE:
Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After- Heber“ genannt, weil sie die Körperöffnungen nach innen-oben hebt.

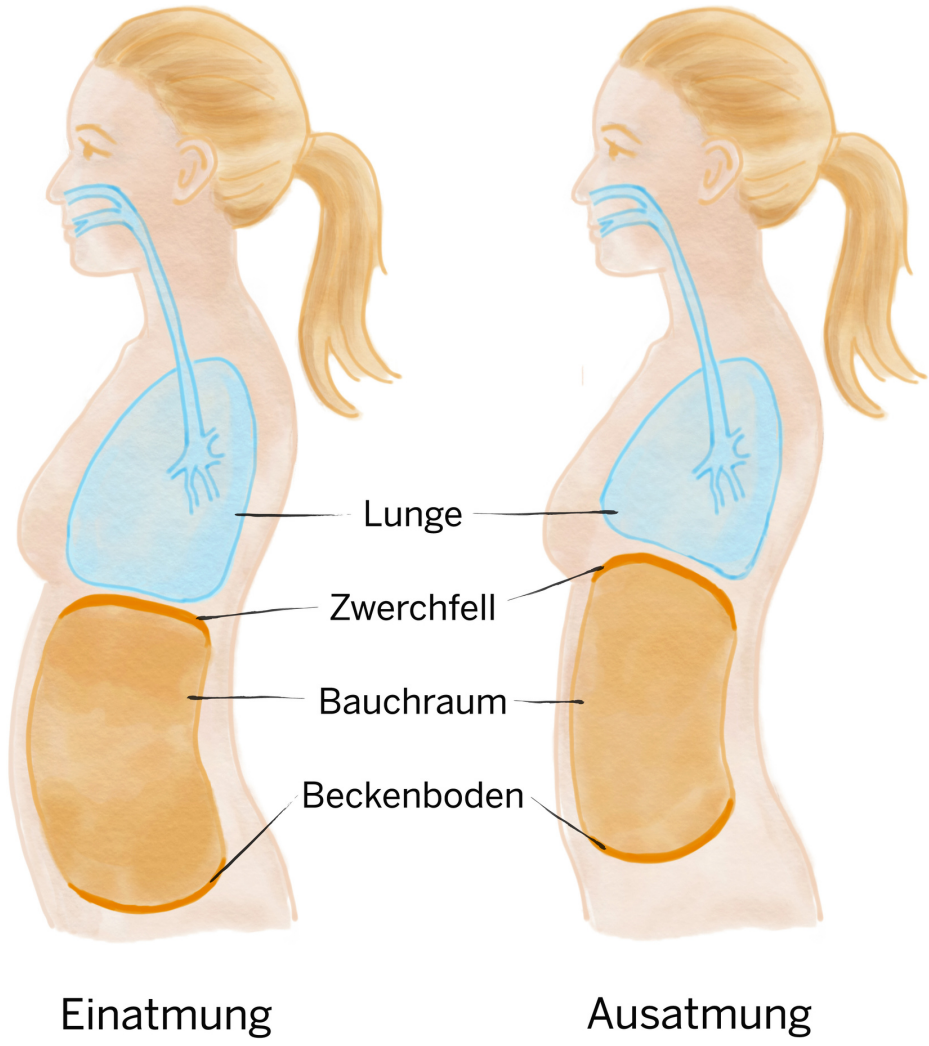


BECKENBODEN INSGESAMT ANSPANNEN & ENTSPANNEN:
Richte den Rücken auf, mach Dich groß! Spanne innerlich Schambein und Steißbein Richtung Damm und hebe diesen hoch, als würdest Du Dein Baby mit einem Aufzug nach oben fahren. Für den Beckenboden ist es anstrengend, das schwere Baby zu heben. Beim Entspannen senkt sich das Baby schwer nach unten und alle Knochen im Becken werden weit.

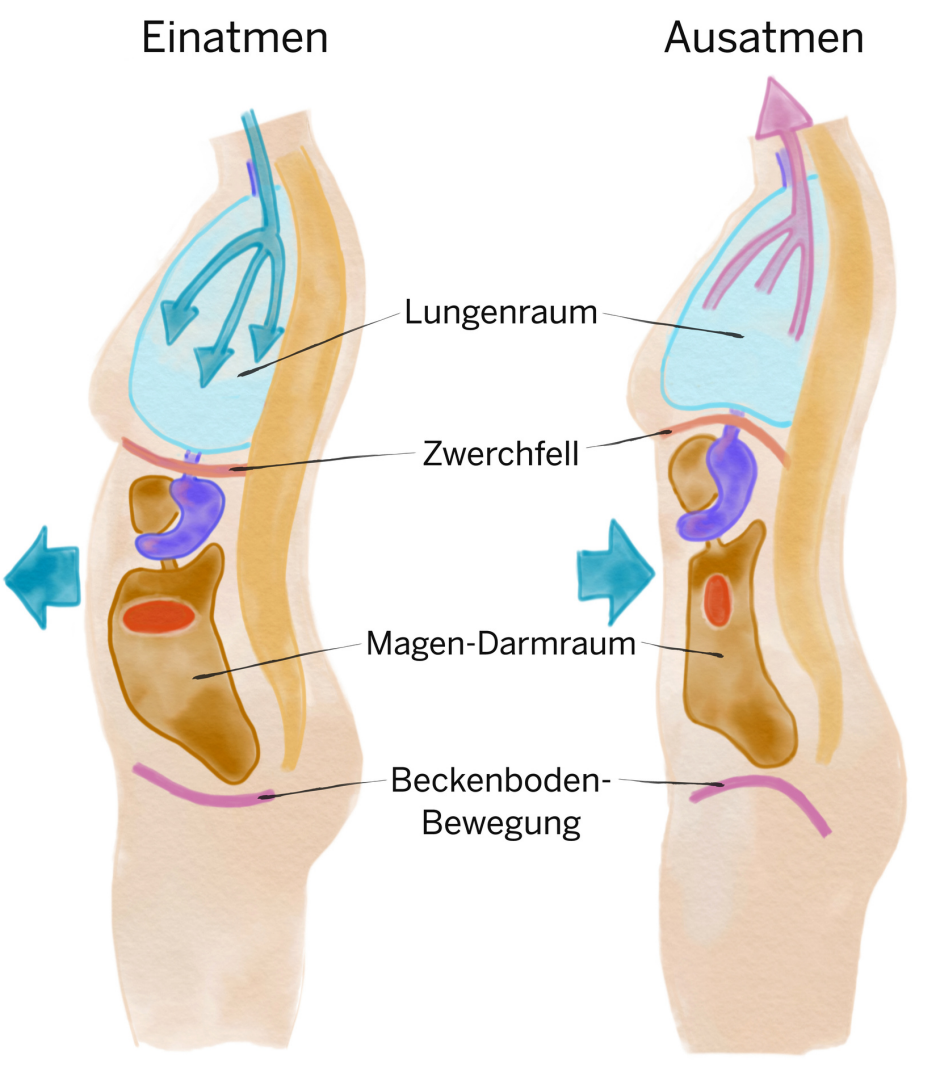
SO FUNKTIONIERT DIE NATÜRLICHE ATMUNG

Die Funktionalität der Körpermitte und die Funktionalität der Atmung sind eng miteinander verwoben.

Generell unterscheidet man Brust- und Bauchatmung. Bei der gesunden, natürlichen Atmung arbeiten beide zusammen, d. h. es arbeitet im Brust- und im Bauchbereich.



Einatmung Ausatmung



EIN-Atmung:

- leichte Dehnung von Lunge und Brustkorb
- Zwerchfell spannt nach unten
- Bauch- und Beckenorgane werden leicht auswärts und abwärts geschoben
- Beckenboden dehnt sich leicht nach unten

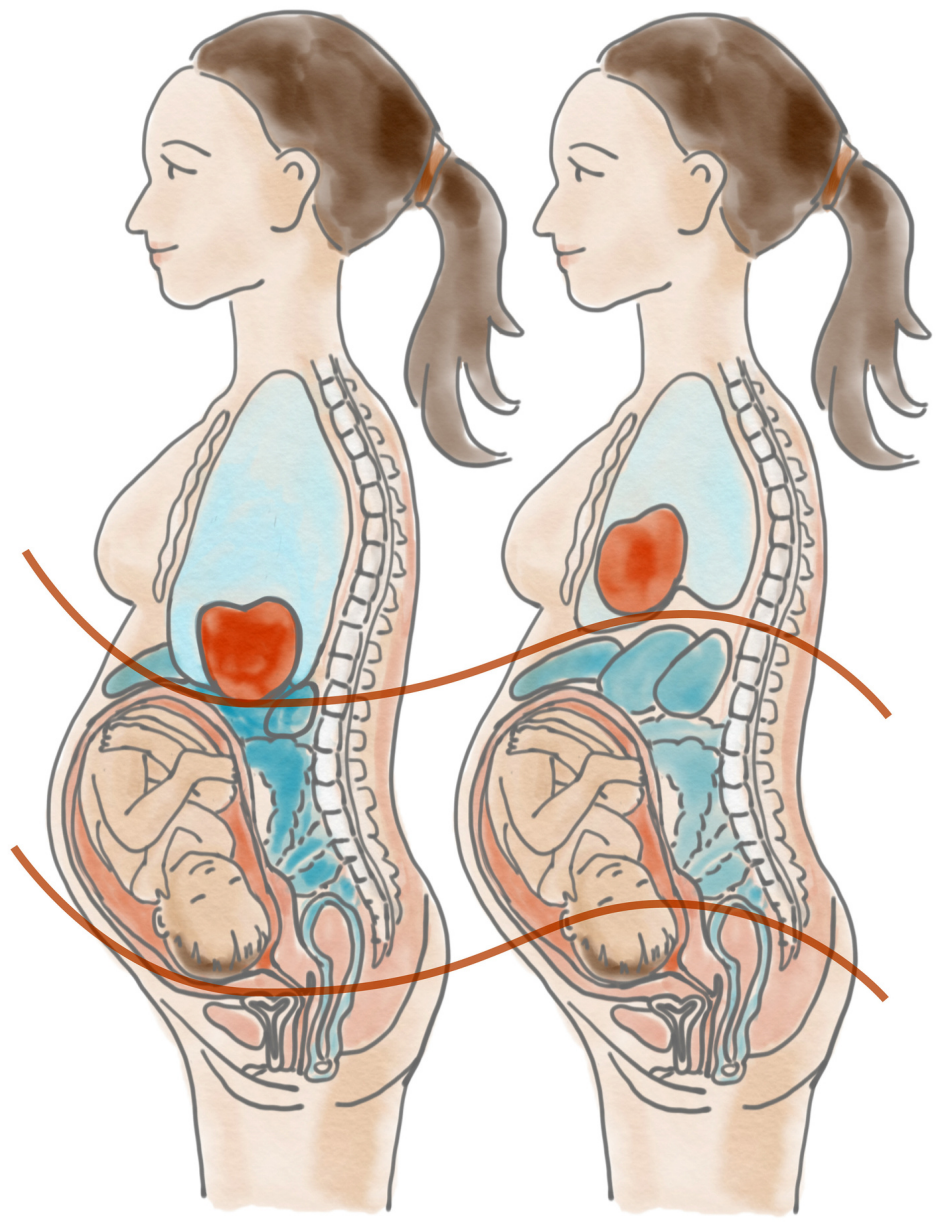
AUS-Atmung:

- Beckenboden hebt sich, Organe ziehen sich zurück nach innen-oben
- Zwerchfell entspannt nach oben
- Lunge und Brustkorb ziehen sich zusammen

BECKENBODEN & ATMUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Bei der **Einatmung** spannt sich das Zwerchfell an, es senkt sich und die Lunge füllt sich. Da Beckenboden und Zwerchfell über Bindegewebe miteinander verbunden sind, senkt sich auch der Beckenboden etwas. Das Kind „rutscht“ etwas nach unten.
- Während sich die Lunge mit der **Ausatmung** entleert, entspannt das Zwerchfell nach oben, gleichzeitig hebt sich auch der Beckenboden.

Natürliche Atembewegung



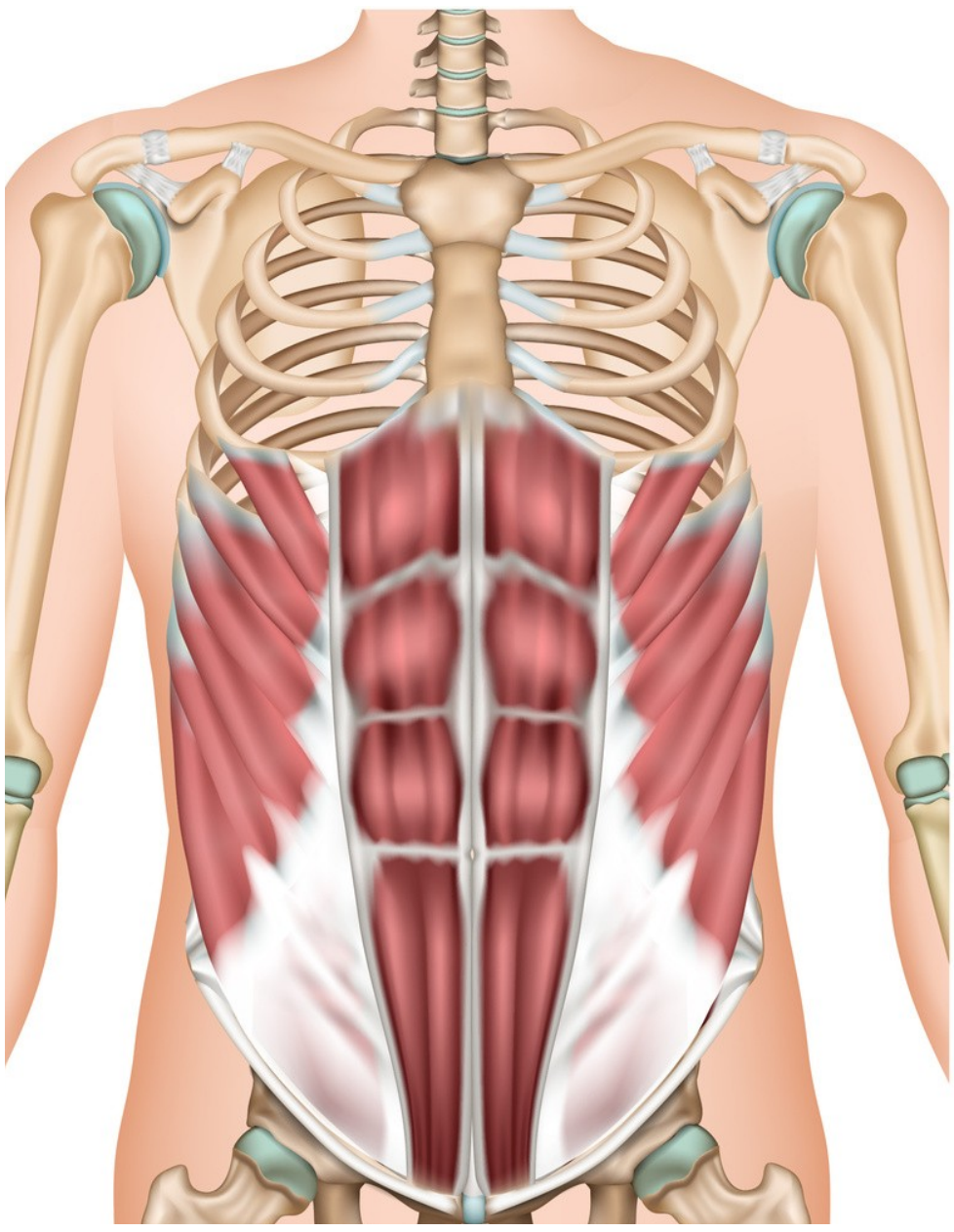
- Aufgrund der natürlichen Zwerchfell-Beckenboden-Bewegung können wir beim Ausatmen sehr gut den Beckenboden anspannen. Es ist aber auch möglich, den Beckenboden mit der Ausatmung bewusst zu entspannen und zu senken. **Das ist unter der Geburt notwendig.**

Der Beckenboden reagiert automatisch auf die Atmung:

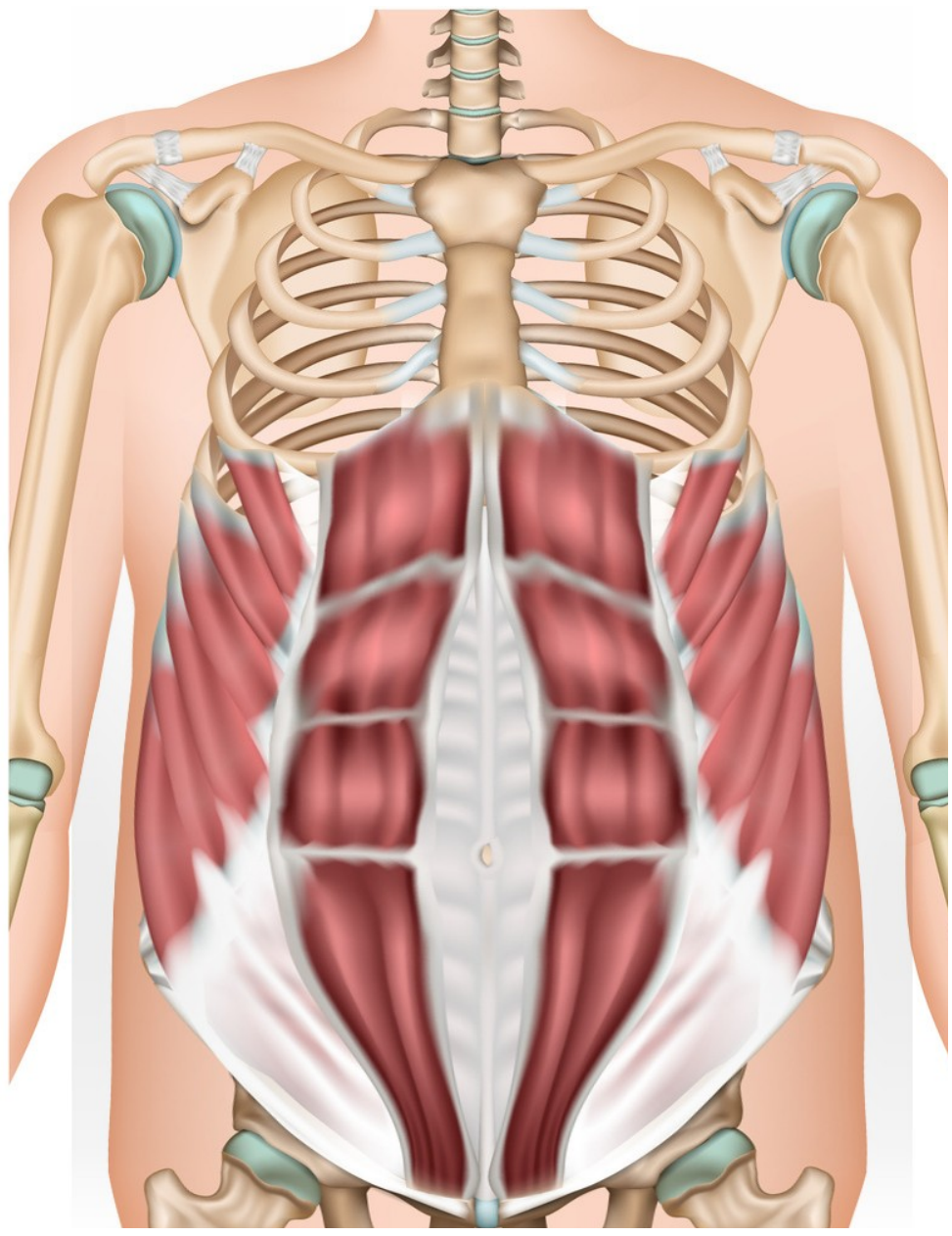
- **Schnelle, reflektorische Anspannung:** durch kurze, impulshafte Sprechlaute „p“ und „k“.
- **Langsame, hebende Anspannung:** durch langes Ausatmen durch die minimal geöffneten Lippen – „Lippenbremse“ und „ffffff…“.
- **Öffnen, Nachgeben und Senken:** durch langes Ausatmen durch den geöffneten Mund mit langgezogenen Vokal-Lauten – „haaaaa…“, „hooooooo…“.

DIE BAUCHMUSKULATUR WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Mit dem wachsenden Babybauch werden alle Bauchmuskeln stark gedehnt, sie verlieren an Grundspannung, werden teilweise dünner und funktionieren schlechter als vor der Schwangerschaft. Zwischen den beiden geraden Bauchmuskel-Strängen kann ein breiter, weicher Spalt entstehen (= Rektusdiastase). Das ist in der Schwangerschaft normal, denn Dein Baby braucht Platz. Passende Übungen und ein bauchschonendes Verhalten im Alltag halten die Bauchwand stabil und erleichtern die Rückbildung nach der Geburt.



NORMALER ABSTAND
kleiner, normaler Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen



REKTUSDIASTASE
weiter, weicher Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen

KÖRPERHALTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Mit zunehmendem Bauchwachstum werden die Körpermitte-Muskeln gedehnt und verlieren an Kraft und Grundspannung. Der Babybauch verlagert den Körperschwerpunkt nach vorne und bewirkt ein zunehmendes Hohlkreuz. Das fördert Rückenbeschwerden.

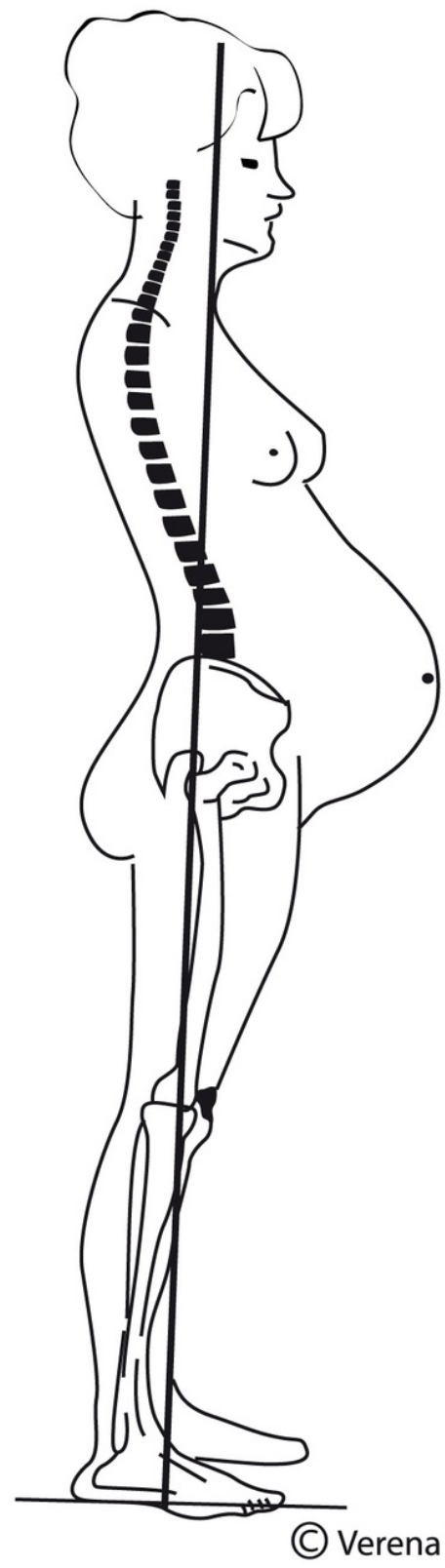
Die pauschale Aussage „Bauchmuskeln nicht mehr trainieren“ ist deshalb falsch. Die Bauchmuskeln sollten (wie alle Rumpfmuskeln) mit schwangerschaftsangepassten Übungen trainiert werden.

Was die Haltungs- und Rückenproblematik verstärkt:

- Werden die Körpermitte-Muskeln gar nicht mehr trainiert, verstärkt das den Stabilitätsverlust.

Wie Du der Haltungs- und Rückenproblematik begegnen kannst:

- Eine gute, an die Schwangerschaft angepasste Körperhaltung!
- Aktiviere Beckenboden und Muskelkorsett, wenn Du etwas anhebst, trägst, ziehst oder schiebst!
- Sanfte Kräftigung von Beckenboden und Bauchmuskeln mit pränatalen Übungen.



© Verena Wiechers

SO BEHANDELST DU DEINE KÖRPERMITTE

WIE DU DER KÖRPERMITTE-PROBLEMATIK BEGEGNEN KANNST:

- Eine gute, an die Schwangerschaft angepasste Körperhaltung (siehe nächste Seite).
- **Entlastung der Körpermitte in Sport & Alltag:** Bauchinnendruck vermeiden. Er entsteht durch hohe körperliche Belastung, Springen, intensives oder langes Laufen/Joggen, Aufrollen aus der Rückenlage und Pressen.
- **Kräftigung** für Beckenboden und Bauchmuskulatur mit pränatalen Kräftigungsübungen.
- Musst Du einen Gegenstand heben, tragen, schieben oder ziehen, aktiviere vorher unbedingt Beckenboden und Muskelkorsett.
- Halte Dich im Alltag und beim Sport oft gerade, also mit einer gut ausgerichteten Körperhaltung. Das allein wirkt schon stabilisierend auf Deine Rumpfmuskeln.
- **Vor allem zum Ende der Schwangerschaft hin:** Integriere viel Entlastung in Deinen Alltag.
- **Im letzten Schwangerschaftsmonat** übe bewusst das Entspannen des Beckenbodens und die passende Atmung zur Vorbereitung auf eine Spontangeburt.
- Meide überanstrengende körperliche Belastungen, bleibe stets unterhalb Deiner persönlichen Leistungsfähigkeit.

HALTUNGSSCHULUNG

Eine gute Körperhaltung tut Deiner Körpermitte gut!



Guter Haltungsaufbau:

- aktive Füße = Fußgewölbe leicht angehoben
- minimal gebeugte Knie
- Steißbein sinkt runter, Scheitel strebt rauf
- Wirbelsäule gestreckt
- ganz leicht aktivierter Beckenboden
- Bauchnabel sanft Richtung Baby aktiviert
- leichte Spannung in der Bauchmuskulatur
- Brustbein angehoben



Schlechter, schlaffer Haltungsaufbau:

- inaktive Füße
- durchgedrückte Knie
- schlaffe Körpermitte
- hängende Schultern



WAS DIE KÖRPERMITTE IN DER SCHWANGERSCHAFT UNNÖTIG STRAPAZIERT:

- Schweres Heben/Tragen belastet den Beckenboden zusätzlich, der ohnehin schon das Gewicht Deines Babys trägt.
- Starkes Pressen (z. B. beim Toilettengang oder beim Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck und Schub nach unten.
- Erschütterungen durch Laufen oder Springen sowie falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken kontraproduktiv.

Es ist grundsätzlich nicht schlimm, das ein oder andere Mal diese Tätigkeiten durchzuführen. Da passiert erst mal nichts Schlimmes. Aber grundsätzlich solltest Du Dir darüber klar sein, dass dieses Verhalten Deine Körpermitte überanstrengen kann.

3. PRAKTISCHE ÜBUNGEN



BECKENBODEN ANSPANNEN ÜBEN

Es ist nicht wichtig, die einzelnen Schichten ansteuern zu können. Wichtig ist, den gesamten Beckenboden anspannen und entspannen zu können. Versuche das mal und (wenn es klappt) integriere die Atmung dazu:

Setz Dich mit geradem Rücken hin, beide Sitzhöcker gleichmäßig belasten, Po-Muskeln locker lassen!

AUSATMEN: After, Vagina, Harnröhre schließen, Steißbein und Schambein Richtung Damm spannen und dann Dein Baby mit einem Aufzug innerlich heben. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib. Wenn der Unterbauch ein klein wenig anspannt, ist das ok.

EINATMEN: Rücken entspannen, ohne rund zu werden. Atem tief zum Baby fließen lassen. Der Beckenboden gibt nach, er sinkt mit dem Baby Richtung unten, wird weich und öffnet sich.

Wiederhole das An- und Entspannen des gesamten Beckenbodens 3–5 Mal.



BECKENBODEN ENTSPANNEN MIT ATMUNG

Wir üben das Entspannen – als Vorbereitung auf die Geburt

Für die Geburt ist es hilfreich zu lernen, wie man die Atmung entspannend für die Körpermitte einsetzt. Diese Fähigkeit benötigst Du bei einer natürlichen Geburt.

- **Ausgangsposition:** Setz Dich bequem hin und stütz den Rumpf ab, am besten aufrecht oder vorgeneigt (z. B. über einen Ball). Bringe die Hüftgelenke in eine außenrotierte, offene Position. Öffne etwas die Lippen, entspanne den Kiefer.
- **Atmung:** Atme immer entspannt durch die Nase ein, ohne etwas anzuspannen. Beim Ausatmen übst Du das Entspannen und Loslassen von Beckenboden und Muskelkorsett.
- **Beckenboden entspannen:** Atme durch den deutlich geöffneten, lockeren Mund mit einem langgezogenen „haaaaahhhhh“ aus. Entspanne den Beckenboden mit seinen drei Schichten. Lass Dein Kind innerlich nach unten sinken, stell Dir vor, wie der Damm weich wird und die Sitzhöcker auseinanderstreben, öffne alle Körperöffnungen. Spüre nach, wie das „haaaahhhhh“ Dich dabei unterstützt.
- **Muskelkorsett entspannen:** Dein Muskelkorsett umgibt die Körpermitte wie ein breiter, fester Gürtel und gibt Baby und Rücken Halt. In der Öffnungsphase der Geburt soll es weich werden. Beim Ausatmen mit „haaaahhhhh“ wird die Bauchdecke weich, der Bauchnabel strebt nach vorne-unten, Dein Kind sinkt tief in den Unterbauch, Du spürst, wie der Bauch nachgibt und schwer wird.
- **So übst Du:** Erst die Technik für den Beckenboden, dann für das Muskelkorsett. Klappt beides gut, kombiniere es zu einer Übung. Im letzten Trimester kannst Du die Entspannungsübung 1 bis 5 Minuten nach dem Sport oder zwischendurch im Alltag machen.

TIPPS FÜRS RUMPFTRAINING

Statische Kräftigung in Stützpositionen ist ideal

In der Ausgangsposition müssen Beckenboden und Muskelkorsett immer sanft aktiviert sein. Die Körpermitte muss während der Übung stets stabil bleiben, um ein starkes Hohlkreuz, einen „durchhängenden Bauch“ oder eine aufklaffende Rektusdiastase zu vermeiden. Die Bauchmuskulatur sollte nicht übermäßig belastet werden. **Wenn die Muskeln zittern, brennen oder die Körpermitte nicht mehr stabilisiert werden kann, beende die Übung.**





Alle statischen Übungen funktionieren ähnlich:

Ausgangsposition:

- Stabile Stützposition. Beckenboden sanft aktivieren und das Baby mit sanfter Bauchspannung zu Dir heranholen – die Bauchwand hält das Baby.

Technik:

- Beine und/oder Arme können sich bewegen, aber die Körpermitte bleibt ruhig und stabil.
- Weil die Bauchmuskeln stabilisieren müssen, werden sie statisch gekräftigt.

Steigerung:

- Je mehr Bewegung in Armen und Beinen, desto intensiver das Bauchtraining! Beinbewegungen aber nur so intensiv, dass der Rumpf absolut ruhig bleibt.

BAUCHTRAINING: SEITLAGE & RÜCKENLAGE

Statische Kräftigung in Seitlage

Ausgangsposition: Stabile Seitlage mit Fußsohlen übereinander. Die Hand kann vor der Brust stützen. Bei großem Bauch ein Mini-Kissen unter den Babybauch legen. Beckenboden und Muskelkorsett sanft aktivieren.

Technik: Die Beine hebend oder paddelnd bewegen, dabei die sanfte Bauchspannung beibehalten und den Rumpf ruhig halten.



Statische Kräftigung in Rückenlage

Ausgangsposition: Die Bauchmuskeln sanft anspannen (nicht pressen). Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden – es hilft, beide Hände unter das Kreuzbein zu legen.

Technik: Kleine Beinbewegungen und dabei den Rumpf stabilisieren. Nur leichter Krafteinsatz im Bauch, die Muskeln dürfen nicht „brennen“ oder zittern. Die Rektusdiastase darf nicht aufklaffen, es darf sich keine Beule/kein Damm auf dem Bauch bilden.

Wird die Rückenlage unangenehm, wird Dir übel oder schwindelig, drückt wahrscheinlich das Baby auf ein Organ oder Gefäß. Dann nicht mehr auf den Rücken legen!



BAUCH-KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN, DIE NICHT SINNVOLL SIND



Aus der Rückenlage aufrollen

- Am Anfang der Schwangerschaft können Aufrollübungen noch durchgeführt werden.
- Sobald sich der Bauch wölbt, jegliches Aufrollen aus der Rückenlage vermeiden, um keinen unnötigen Bauchinnendruck zu erzeugen, der den Beckenboden und die Bauchwand (von innen) belasten würde.



Stützpositionen mit langem Hebel (lange Beine, Knie in der Luft)

- Am Anfang der Schwangerschaft können noch alle Stützpositionen durchgeführt werden.
- Spätestens ab dem 6. Schwangerschaftsmonat sollten lange Hebel vermieden werden, sie belasten die Körpermitte zu sehr!

Mama WORKOUT

FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE & MÜTTER





KURSE & SPEZIALISTEN IN DEINER STADT!





FÜR ZUHAUSE:ONLINE-PORTAL MIT AUFGEZEICHNETEN KURSEN





SELBER LESEN & ÜBEN: RATGEBER- BÜCHER & TRAININGSPLÄNE

Instagram

@mamaworkout

Von Expertinnen entwickelt & von Krankenkassen geprüft

Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen