

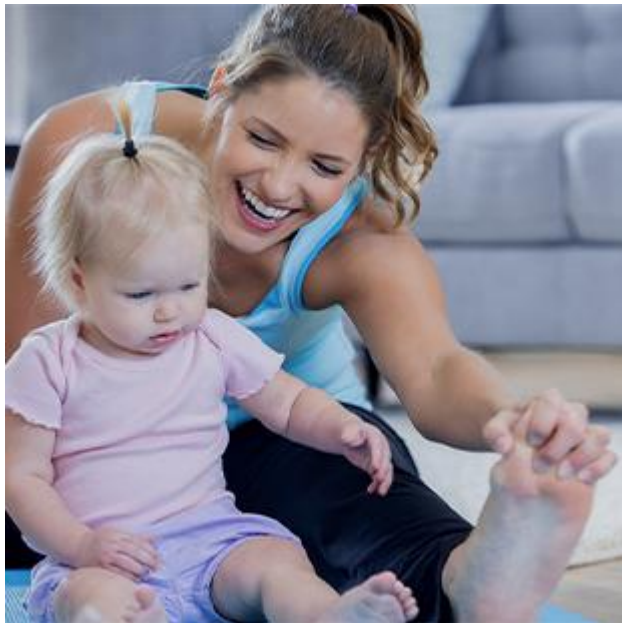


Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Rückbildungsgymnastik

Teile diesen Article

X



Rückbildungsgymnastik

Sanft und entspannt zu alter Form.

<https://www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik> ^[1]

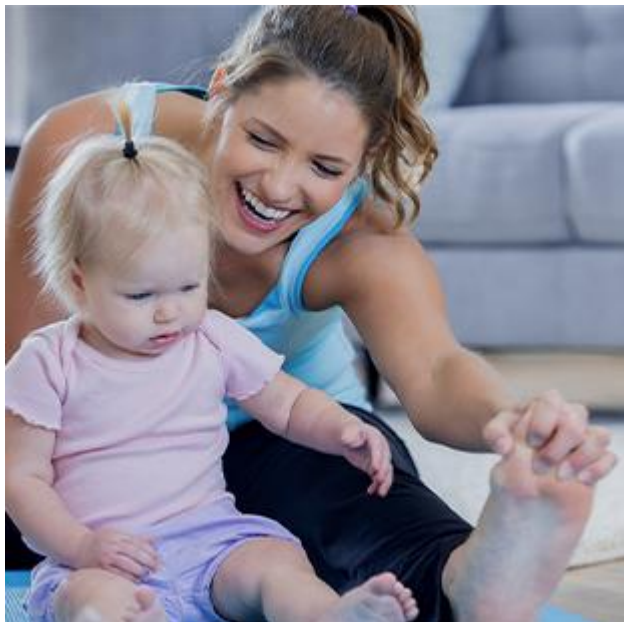
Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Rückbildungsgymnastik

Sanft und entspannt zu alter Form.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- [Teilen](#)

In den letzten Monaten hast du ganz schön was geleistet – und dein Körper auch. Mit den richtigen Übungen kannst du ihn jetzt sanft wieder in Form bringen.

Bei deiner Schwangerschaft mussten Haut, Gewebe und Muskulatur einiges mitmachen. Jetzt kehrt wieder Normalität ein. Da braucht dein Körper ein bisschen Hilfe, um wieder seine gewohnte Figur zu finden. Und dabei kannst du ihn unterstützen: Mit Rückbildungsgymnastik.

So kommt dein Bauch nach der Geburt in Form

Eine ganze Menge Gymnastikübungen zur gezielten Kräftigung von Bauch, aber auch Beckenboden, Po und Rückenmuskulatur – inklusive Entspannungsübungen – findest du in unserem Rückbildungsgymnastik-Poster. Das kannst du hier [downloaden](#) [6].

Fang ruhig gleich an – aber langsam

Wenige Tage, nachdem dein Baby auf der Welt ist, kannst du schon mit dem behutsamen Training der Beckenbodenmuskeln starten – frage deine Hebamme nach den richtigen Übungen. Diese straffen nicht nur deine Scheidenmuskulatur, sondern regen auch die Verdauung wieder an. Manchen Frauen fällt das Wasserlassen nach einer Entbindung schwerer, andere haben vielleicht ihre Blase nicht mehr ganz unter Kontrolle und verlieren kleine Mengen Urin, wenn sie eine ruckartige Bewegung machen, niesen oder lachen. Gerade bei solchen Problemen mit der Harnblase helfen Beckenbodenübungen ausgezeichnet.

Das ist super für deine Figur

Leichte Rückbildungsgymnastik strafft und stärkt deine Beinmuskulatur und deinen Bauch nach der Geburt. Einfache Übungen, um die Figur wieder in Form zu bringen, kannst du auch zu Hause ausführen. Hole dir einfach fachkundige Beratung dazu von deiner Nachsorge-Hebamme. Sie kann auch am besten feststellen, wann der passende Zeitpunkt für dich ist, mit der Gymnastik zu beginnen.

Nur nicht überarbeiten

Sportliche Höchstleistungen werden von dir am Anfang nicht erwartet. Geh es langsam an. Nach ein paar Wochen solltest du täglich routinemäßig einige Übungen machen und wenn möglich regelmäßig spazieren gehen. Das bringt dich bald wieder in Form und hält fit.

Professionelle Rückbildungskurse

Wenn du am liebsten mit anderen zusammen trainierst und dich motivieren lassen möchtest, ist ein Rückbildungsgymnastik-Kurs das Richtige. Damit kannst du ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnen. Die Krankenkasse zahlt einen Kurs mit 10 Stunden, allerdings nur innerhalb der ersten acht Monate nach der Geburt.

[Weiterlesen](#) [7]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik>

[2]

https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik&media=https://www.babyservice.de/postnatal_pnw08artikel-310x310.jpg&description=Rückbildungsgymnastik

[3]

<https://twitter.com/share?text=R%C3%BCckbildungsgymnastik&url=https%3A//www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/rueckbildungsgymnastik>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147986>

[6] https://www.babyservice.de/sites/default/files/200103_infografik_rueckenbildungsgymnastik.pdf

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>