

# DIE ABSOLUTEN GRUNDLAGEN, DIE STIMMEN MÜSSEN, BEVOR MAN NACH DER GEBURT WIEDER "RICHTIG SPORT" MACHT

- Es sollte mindestens 1 Jahr nach der Geburt vergangen sein, um auf der sicheren Seite zu sein mit Senkungsgefahren und inneren Organ-Instabilitäten. Das kann man von außen leider nicht sehen. Und auch, wenn der Bauch super aussieht und es erscheint, als ob alle wieder normal ist, von innen ist das eine ganz andere Geschichte
- Senkungen jeglicher Art müssen ausgeschlossen sein
- Nabelbrüche und Faszienrisse, falls vorhanden, sollten abgeklärt sein
- Bauch und Beckenboden müssen kontrolliert angespannt werden können
- der Beckenboden ist dicht und verliert auch bei Belastung kein Wasser, auch keine Tröpfchen
- der Beckenboden verliert auch nichts im Ruhezustand
- die tiefe Bauchmuskulatur kann problemlos aktiviert werden und bei Belastung im Alltag gehalten werden
- über einer vorhandenen Rektusdiastase kann eine gute Spannung aufgebaut werden, damit die Krafteinwirkung von außen und die, die durch die verstärkte, angestrengte Atmung entsteht, gut gehalten und stabilisiert werden kann
- die Atmung, also das Zwerchfell, kann gut zusammen mit dem Bauch und dem Beckenboden aktiviert werden, damit der Druck im Bauchraum bei Belastung richtig abgeleitet werden kann, ohne dass die Grundspannung verloren geht oder Pressdruck entsteht
- bei Anspannung der Bauchmuskeln darf sich der Bauch als Ganzes Gebilde nicht nach vorne wölben
- wenn eine Rektusdiastase vorhanden ist, darf sich bei Anspannung der Bauchmuskeln nichts durch die Lücke wölben und es darf auch kein tiefer Krater entstehen
- es muß möglich sein, in Rückenlage ein Bein abzuheben, ohne dass sich das Becken mitbewegt
- es muß möglich sein, im Stehen ein Bein bzw. ein Knie 90° hochzuheben, ohne dass sich das Becken mit nach hinten bewegt oder zur Seite absinkt. Der Rumpf muß auch im Einbeinstand stabil sein
- dein Körper sollte sich auch subjektiv stabil anfühlen
- körperliche Schmerzsymptome sollten abgeklärt sein und sich während des Trainings und danach auf keinen Fall verschlimmern
- dein Körper sollte sich, wenn möglich, auch nicht gestresst und übermüdet anfühlen. Denn dann macht zu viel Action und Sport dem Körper nur noch mehr Stress und er baut schlecht Muskeln auf. "Moderat" und "entspannt" wären hier die angebrachten Wörter.
- jeder Sport, der Stress macht, ist schlechter Sport. Entgegen der oft üblichen Meinung, ist es nicht sinnvoll in einem Erschöpfungszustand auch noch zu trainieren. Hier wäre eher Spaziergehen an der frischen Luft angesagt, leichtes Schwimmen, langsames Radfahren und alles, das den Körper in eine Balance bringt. Nicht AUS der Balance oder gar in eine "Challenge" (das ist auch biochemisch zu sehen. Dauerhafte Cortisolausschüttung ist auch ein Hormonungleichgewicht und das kommt nicht gut mit den anderen Hormonen wie Östrogen. Das wird zum Stress-Booster und tut dem Körper nicht gut)
- generell gilt: aus dem Stehgreif anzufangen zu joggen, ist nie gut. Die Muskulatur muß erst vorbereitet werden, sonst rennt man nach 10 Minuten auf den Knorpeln und Menisken rum, weil die Muskulatur das allererste ist, das ermüdet. Immer. Und im untrainierten Fall kostet das am Ende Körperstabilität und Substanz. Auch, wenn man meint, dass man sich danach super fühlt. Das sind nur Endorphine. Das hat nichts mit Muskelaufbau zu tun ;) Radfahren tut's auch, um erstmal die Beine zu stärken und den Körper auf Touren zu bringen. Selbe Endorphine. Schonende Variante.