



## Liebe Mutter,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt deines Kindes! Dein Körper hat in den vergangenen 9 Monaten Höchstleistungen vollbracht. Jetzt solltest du dir ein bisschen Zeit nehmen, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit gezielter Rückbildungsgymnastik kannst du Bauch und Beckenboden auf sanfte Weise stärken und kommst Schritt für Schritt zurück zum früheren Körpergefühl. Dazu haben unsere Expert:innen sinnvolle Übungen für dich zusammengestellt.

Zusätzlich kannst du langsam und vorsichtig beginnen, deine allgemeine Fitness zu steigern. Achte dabei auf die Signale deines Körpers und mute dir anfangs nicht zu viel zu. Wenn du schnelleren Schrittes mit deinem Baby spazieren gehst, ist das auch schon ein gutes und leichtes Herz-Kreislauf-Training.

Wir wünschen dir viel Spaß und viel Erfolg!

**Dein Aptaclub Team**

## Kräftigung und Entspannung – der Mix macht es

Manche Mütter fühlen sich zeitnah nach der Geburt wieder fit, manche brauchen eine ganze Weile. Das hängt von vielen Faktoren ab, jede Schwangerschaft und jede Geburt ist eine ganz individuelle Erfahrung.

Mit unserem kräftigenden und entspannenden Beckenbodentraining zur Rückbildung kannst du erfahrungsgemäß 6 bis 8 Wochen nach der Geburt starten, nach einem Kaiserschnitt erst 8 bis 12 Wochen später. Besprich das aber sicherheitshalber mit deiner Hebamme oder deinem /deiner Gynäkologin, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

## Kräftigung und Entspannung – der Mix macht es

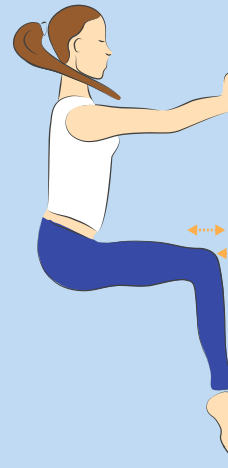
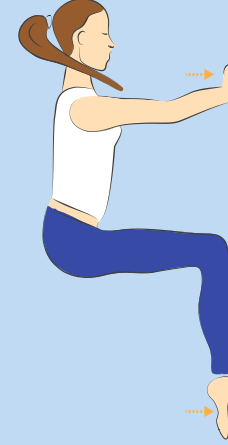
Für die Übungen brauchst du nur eine Gymnastik- oder Yogamatte. Übe regelmäßig, zunächst 1- bis 2-mal die Woche 10 Minuten, und steigere dich langsam auf 30 Minuten an 2 bis 3 Tagen wöchentlich.

Du kannst übrigens nicht nur üben, wenn dein Baby schläft. Oft finden es Babys schön und beruhigend, nah bei ihrer Mama auf dem Boden zu liegen und zu beobachten, was sie für lustige Bewegungen macht. Auch hier gilt: Überfordere dich nicht und lege gegebenenfalls zwischen- durch Pausen ein.

**Ein gerader Rücken ist wichtig! Wenn du die Möglichkeit hast, führe die Übungen am besten vor einem Spiegel aus.**

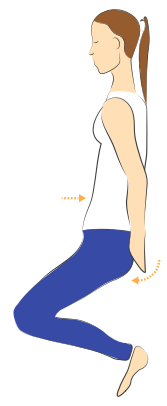
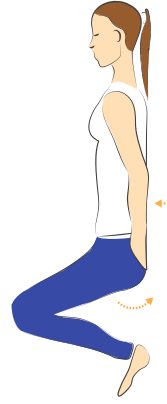
### Kräftigung: Die Bank

- Vierfüßlerstand, Ellenbogen leicht gebeugt, Blick auf den Boden gerichtet.
- Rücken lang und flach machen wie einen Tisch, Schulterblätter zusammenschieben.
- Bauch flach, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Beckenboden anspannen, Bauch flach, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.



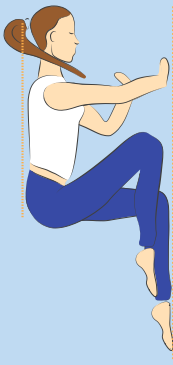
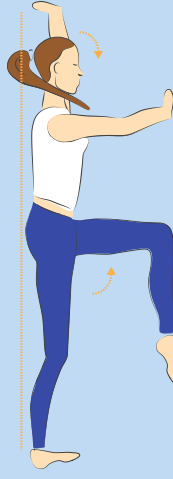
### Kräftigung: Die Schaukel

- Rückenlage, Arme neben dem Körper abgelegt, Beine aufgestellt.
- Fersen und Hände drücken leicht in den Boden.
- Beim Einatmen Becken nach unten kippen/ Bauchnabel zur Decke ziehen, so dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Dabei heben 2 bis 3 Wirbel vom Boden ab.



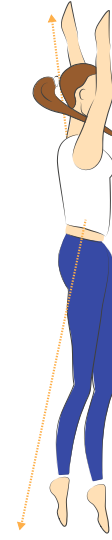
### Kräftigung: Der Balken

- Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit, Blick auf den Boden gerichtet.
- Rücken lang und flach wie einen Tisch machen, Beckenboden anspannen, Nacken strecken.
- Ein Bein gerade nach hinten ausstrecken, dabei einatmen, Gegenarm gerade nach vorne strecken.



### Kräftigung: Der Schwimmer

- Bauchlage mit über dem Kopf langgestreckten Armen.
- Kopf anheben, Nase ist knapp über dem Boden, Nacken strecken, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Beckenboden anspannen.

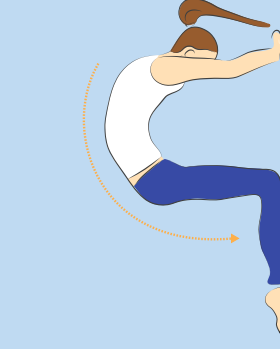


**Euer Leben, unsere Wissenschaft.**



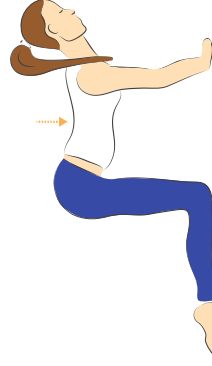
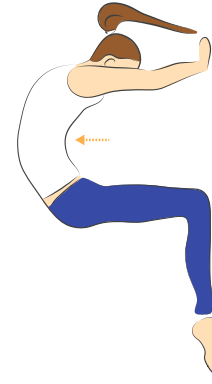
## Kräftigung: Die Welle

- Gesäß auf Fersen senken, Arme strecken, Hände weit vorne ablegen.
- Mit der Nasenspitze knapp über dem Boden so weit wie möglich nach vorne schieben, dabei den Beckenboden anspannen und ausatmen.



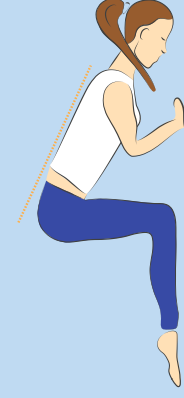
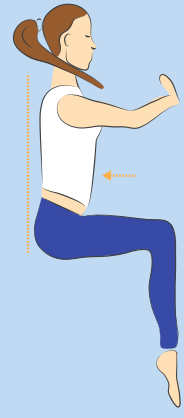
## Entspannung: Die Katze

- Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit, Rücken gerade, Blick auf den Boden gerichtet.
- Wirbelsäule zu einem Katzenbuckel krümmen, dabei einatmen.
- Gesäß langsam nach links bewegen.
- Aus dem Katzenbuckel langsam in den Vierfüßlerstand mit geradem Rücken wechseln, dabei ausatmen.



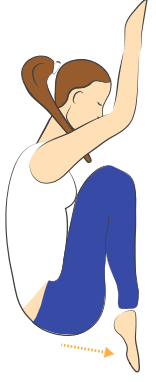
## Entspannung: Die Rutsche

- Vierfüßlerstand, Knie hüftbreit, Hüfte und Knie genau übereinander.
- Hände weit auseinander, Fingerspitzen zueinander gewandt, Ellenbogen leicht gebeugt und Handrücken leicht gewölbt.
- Die Ellenbogen ziehen die Schulterblätter weit auseinander.



## Entspannung: Die Haltung des Kindes

- Aus dem Vierfüßlerstand Gesäß auf die Fersen senken.
- Mit den Händen am Boden nach vorne laufen, dabei den Oberkörper absenken, bis die Brust fast die Knie berührt, den Nacken strecken.
- Vollkommen entspannen: Arme, Schultern, Hals werden schwer.



## Aptacclub Elternservice

Wir sind für dich da



Für euch als werdende Eltern ist die Schwangerschaft und später das Leben mit eurem Baby und Kleinkind mit vielen Freuden verbunden, aber vielleicht auch mit der ein oder anderen Unsicherheit. Gerade dann wünscht man sich Unterstützung und schnelle Tipps von erfahrenen Menschen – ganz gleich ob es früh am Morgen oder spät in der Nacht ist.

## Aptacclub Elternservice

Wir von Aptacclub bieten euch **exklusiv die Unterstützung unserer Aptacclub Expertinnen an.**

Der Aptacclub Elternservice steht euch jederzeit kompetent zur Seite: mit Expertenrat rund um die Themen Schwangerschaft und Baby, insbesondere zu Babys Ernährung. Wir helfen euch dabei, euch in euren Entscheidungen zu bestärken.



**0800 - 311 512**  
(Gebührenfrei,  
Mo - Fr 9 - 12h & 13 - 15h)



[service@aptacclub.at](mailto:service@aptacclub.at)



Online Live-Chat



Oder besuche uns auf:  
[www.aptacclub.at](http://www.aptacclub.at)



[@aptacclubat](https://www.instagram.com/aptacclubat)



[@aptacclubat](https://www.facebook.com/aptacclubat)