

[22. Februar 2020](#)

## Effektive Rückbildung nach der Schwangerschaft

Das Baby ist geboren, die Schwangerschaft ist vorbei, doch alle Muskeln sind schlaff und der Beckenboden ausgeleiert. Hier hilft eine effektive Rückbildung nach der Schwangerschaft. Gerade mit EMS können enorme Erfolge erzielt werden. Die individuelle Rückbildung ist wichtig zur Regeneration und sie sollte effektiv und motivierend sein.



•  
•

© iStock  
Effektive Rückbildung nach der Schwangerschaft

## Figur verbessern nach der Schwangerschaft auch mit EMS

Auch [mit EMS gelingt die Rückbildung nach der Schwangerschaft](#). EMS gibt es schon seit ungefähr 50 Jahren und auch nach einer Schwangerschaft kann es helfen, den Muskelaufbau zu beschleunigen. Die "Elektrische Muskel Stimulation" (EMS) dient auch der Entspannung und sogar Spitzensportler profitieren vom Kraftzuwachs mit dieser Methode. Wenn die frisch gebackene Mama jedoch Übungen unternimmt, und den Stimulationsanzug anzieht, kann sie die entsprechenden Muskelpartien effektiv aufbauen. So wird auch Zeit eingespart, da die Trainingszeiten effektiver sind. Die Figur wird wieder straff und optimiert und der Rücken und Beckenboden, der unter der Schwangerschaft gelitten hat, wird gestärkt. Das EMS Training ist zudem gelenkschonend für die junge Mutter und außerdem ist die Wirksamkeit durch medizinische Studien bestätigt.

## Der Rückbildungskurs

Auch der klassische Rückbildungskurs ist hilfreich, um nach der Schwangerschaft wieder alle Muskeln gezielt aufzubauen. Meist unternehmen diesen Kurs geschulte Hebammen oder Physiotherapeuten. Direkt nach der Geburt braucht der Körper erst einmal Ruhe und bis zu acht Wochen nach der Geburt, wenn die Verletzungen in der Scheide und am Dammb geheilt

sind, kann der Rückbildungskurs zum [Aufbau der Muskulatur](#) starten. Viele stärken aber schon im Wochenbett Ihren Beckenboden durch ein sanftes und spezielles Beckenbodentraining. Der Beckenboden wird durch die Geburt extrem geschwächt und erfordert daher enorme Aufmerksamkeit. Leider wirkt die klassische Rückbildungsgymnastik nur bei max. 50% der Anwenderinnen, weil entweder der Beckenboden zu schwach ist oder der Beckenboden einfach nicht trainiert wird, da die Frauen den Beckenboden nicht anspannen können.

## Die "tragende Rolle" zurückbilden

Im wahrsten Sinne des Wortes spielen der Beckenboden und andere Regionen des Körpers der Frau in der Schwangerschaft eine tragende Rolle. Er stellt die wichtigste Stütze dar für die Gebärmutter. Den Beckenboden bei den Rückbildungsübungen regelmäßig gezielt anzuspannen ist wichtig, damit die beanspruchte Muskelpartie hier wieder gekräftigt und stabilisiert wird. Aber auch spezielle Bauchübungen sind entscheidend, denn die Bauchmuskulatur ist ausgeleiert vom schweren Tragen des Babys. [Atemübungen](#) und ein gezieltes Anspannen der Muskulatur in diesem Bereich hilft, alles wieder zu straffen. Die frischgebackene Mutter sollte das Rückbildungstraining, ob mit oder ohne EMS, auf jeden Fall erst einmal langsam beginnen. Die Bauchmuskulatur wird nach und nach trainiert und der Muskelspalt nach der Geburt, wird langsam wieder geschlossen durch effektive Übungen im Liegen, Stehen und Gehen.

## Sanft aber effektiv

Wer die Rückbildungsübungen unterstützen möchte, wendet zusätzlich die EMS Methode an. Hiermit wird jede Übung quasi vom Effekt her verstärkt. Die Geburtshäuser, Hebammen und Physiotherapeuten bieten auch im Fitnessstudio Kurse zur Rückbildung an. Wer hier EMS integriert, hat schnellere und effektivere Erfolge. Zusätzlich zu den Rückbildungskursen und den angebotenen Kursen im Fitnessstudio ist aber auch eine effektive Übung zu Hause wichtig.

## Fazit:

Eine effektive Rückbildungsgymnastik, mit und ohne EMS, ist wichtig für die frischgebackene Mutter. Mit dem Baby auf dem Bauch einige Straffungsübungen durchzuführen oder auch mit dem Petsi-Ball, das macht nicht nur Freude, sondern festigt auf Dauer auch die Figur effektiv. Das Gewicht purzelt außerdem durch die schweißtreibenden Muskelübungen und die alte Figur ist bald wieder erreicht.

<https://www.fuersie.de/familie/eltern/artikel/effektive-rueckbildung-nach-der-schwangerschaft>