

## Systematischer Trainingsaufbau

Starte mit einer Trainingsdauer von 20 Minuten. Wechsle dabei zwischen

- 1-2 Minuten entspannt joggen
- 90 Sekunden gehen

Steigerungsmöglichkeiten

- Steigerung der Trainingsdauer
- Steigerung der Jogging Strecke
- Steigerung der Geschwindigkeit

Zu schnell zu viel...

Sprich mit einer spezialisierten Therapeutin, wenn Symptome wie Druck- oder Fremdkörpergefühl, Schmerzen oder Inkontinenz während des Trainings auftreten.

### Beachte:

Mindestens 8-12 Wochen nach der Geburt ist Joggen für alle Frauen ein No-Go!

Bei Geburtsverletzungen und nach Kaiserschnitt sollte die Wundheilung abgeschlossen sein!

Natürlich dürfen auch stillende Frauen mit dem Joggen beginnen!

Mache einen Beckenbodencheck bei deiner spezialisierten Therapeutin, wenn du dir unsicher bist!

## Return to Running



Bist du bereit für deinen LaufEinstieg?



[WWW.LEBEN-BEWEGT.DE](http://WWW.LEBEN-BEWEGT.DE)



[LEBENBEWEGT](https://www.instagram.com/LEBENBEWEGT)



[INFO@LEBEN-BEWEGT.DE](mailto:INFO@LEBEN-BEWEGT.DE)

## Tests aus dem Alltag

Dein Ziel ist, die angegebenen Wiederholungen ohne Ausweichbewegungen und Schmerzen durchzuführen.

Wiederhole die Übung je rechts und links und hake das Kästchen ab, wenn du alles geschafft hast.

- 30 Minuten gehen
- 1 Minute auf der Stelle joggen
- 10 Sekunden auf einem Bein stehen
- 10x auf einem Bein auf und ab springen



- 10 Einbeinkniebeugen



- Aus dem Einbeinstand heraus diagonal Arm und Bein 10x beugen und strecken



Notizen:

## Krafttests

Dein Ziel ist, die Übungen mit 20 Wiederholungen ohne Ausweichbewegungen und Schmerzen rechts und links durchzuführen.

- Einbeiniger Lift in den Zehenspitzenstand



- Einbeiniges Aufstehen aus dem Stuhl

- Einbeinige Brücke



- Heben des Beins aus der Seitenlage

