

Inhalt

Danksagung	7
1 Vorwort	10
2 Welche Veränderungen finden in deinem Körper statt?	14
2.1 Während der Schwangerschaft	14
2.1.1 Rektusdiastase	14
2.1.2 Den Spalt selbst ertasten	15
2.1.3 Symphyse	15
2.1.4 Der Beckenboden	16
2.2 Während der Rückbildung	17
2.2.1 Stillen	17
2.2.2 Kaiserschnitt	18
3 Bevor es zur Sache geht	22
3.1 Do's und Dont's	22
3.2 Wann professionellen/ärztlichen Rat einholen?	23
3.3 Tipps für dein Training/für deinen Alltag	24
4 Rückbildung	30
4.1 Übungen zur Rückbildung	33
5 Vorbereitung ist alles	42
5.1 Trainingsausrüstung und Trainingskleidung	42
5.2 Die Satzzahl	45
5.3 Die Belastungszeit	46
5.4 Die Belastungspausen	46
6 Warm-up und Mobilisation	50
6.1 Warm-up	50
6.2 Mobilisation	56
7 Die Übungen nach Körperzonen und Schwierigkeitsgrad	66
7.1 Bauch und Rücken	68
7.2 Schultern, Brust, Rücken, Arme	87
7.3 Beine	105
7.4 Hochintensive Zusatzübungen	123
7.5 Zirkel für dich	131
7.5.1 Oberkörperfit-Workout	132
7.5.2 Starke-Beine-Workout	134
7.5.3 Bauch, Beine, Po	136
7.5.4 Powerworkout ohne Kleingeräte	138
7.5.5 Powerworkout mit Kleingeräten	140
7.6 Eigene Zirkel erstellen	142

8	Dehnen	146
9	Deine Ernährung	158
9.1	Makronährstoffe	159
9.1.1	Eiweiß	159
9.1.2	Fett	160
9.1.3	Kohlenhydrate	160
9.1.4	Ballaststoffe	161
9.2	Mikronährstoffe	163
9.3	Meine Top-Ten-Lebensmittel	166
9.4	Trinkverhalten	171
10	Rezepte	176
10.1	Frühstücksideen	177
10.2	Mittag- oder Abendessen	183
10.3	Snacks	190
11	Erfahrungsberichte	198
12	FAQ	204
Anhang		208
1	Literaturverzeichnis	208
2	Bildnachweis	208