

## Presseinformation

---

Kerstin Schwarz

### Rückbildungsgymnastik

Reihe: Lust zum Üben

80 Seiten, ca. 70 Farbfotos und Illustrationen

Format: 16,5 x 20 cm.

Klappenbroschur mit Übungs-CD

16,99 €(D)/ 17,50 €(A)/ 29,90 sFr

ISBN 978-3-8338-1780-9

Erscheinungstermin: Februar 2010



### Babyspeck ade – Mit Lust und Spaß zurück zur guten Figur

Hurra, das Baby ist da! Bei aller Freude über das neugeborene Leben sehnen sich viele frisch gebackene Mütter aber auch nach ihrer gewohnten Form und einem Körper, in dem sie sich wohl fühlen. Im GU Ratgeber **Rückbildungsgymnastik** erfahren sie, wie sie die natürlichen Mechanismen ihres Körpers auf dem Weg zurück zu ihrer Figur mit gezielten Übungen unterstützen können. Buch und Audio-CD bieten eine motivierende Anleitung für ein dosiertes, aber effektives und nachhaltiges Rückbildungstraining zu Hause.

Viele Frauen fühlen sich in den ersten Wochen nach der Geburt nicht richtig wohl in ihrem Körper. Der »Babyspeck« sitzt hartnäckig auf den Hüften, die Haut am Bauch ist einige Nummern zu groß, Becken und Rumpf sind breiter geworden, der Po und die Oberschenkel wirken fülliger und die Schwangerschaftshormone lassen das gesamte Gewebe zu weich erscheinen. Doch schon im Wochenbett können junge Mütter, egal ob sportlich oder untrainiert, mit den ersten leichten Übungen beginnen und damit zunächst Bauch und Beckenboden bewusst erspüren. Visualisierungen, also anschauliche Bilder, unterstützen das Training der inneren Muskelschichten. Im nächsten Schritt stehen ganz ausführlich Kräftigungsübungen für die Basis Beckenboden und für den Bauch auf dem Programm. Hinzu kommen ergänzend Übungen zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers mit Schultern und Oberarmen, Rücken- und Brustmuskulatur, Po und Oberschenkel.

Farbfotos mit Schritt-für-Schritt-Beschreibungen zeigen, worauf es ankommt. So kann jede Mama ihr Rückbildungstraining individuell steigern, bis hin zum anspruchsvollen Workout für einen flachen Bauch und einen straffen Body. Die vier Übungsprogramme auf der CD mit sich langsam steigendem Schwierigkeitsgrad machen Spaß und regen zum regelmäßigen Training an, was für eine gute Rückbildung unerlässlich ist. Die Gymnastik ist damit eine sinnvolle Ergänzung zu einem gebuchten Kurs.

Kerstin Schwarz ist Physiotherapeutin und leitet seit vielen Jahren Kurse in Rückbildungsgymnastik sowie in der „Präventiven Beckenbodenschule“. Darüber hinaus ist sie als Dozentin für Physiotherapie im Fachbereich Gynäkologie tätig. Sie arbeitet zudem als Fitnesstrainerin, Rückenschulleiterin und lizenzierte Beckenbodentrainerin. Sie ist selbst Mutter von zwei Kindern.