



## Effektive Rückbildung - EMS-Training nach Schwangerschaft

10 Jul 2013 geschrieben von Jörg Birkel

**Die Geburt eines Babys stellt eine enorme Strapaze für den Körper einer Frau dar. Neben der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sind auch die Bauchdecke und der Beckenboden durch hormonellen Einfluss stark gedehnt. Eine aktive Rückbildung ist hier immens wichtig.**

Die Schwangerschaft ist eine körperliche **Belastung** und die Geburt selbst oft Schwerstarbeit. Und nach der Geburt eines Kindes erkennen Frauen ihren Körper nicht mehr wieder. Die Bauchdecken und der Beckenboden sind ausgeleiert, an Bauch und Hüften sitzen extra Pfunde und in manchen Fällen kommt es zu einer Absenkung der Gebärmutter und Harninkontinenz-Beschwerden.

Erst durch eine gezielte Rückbildung bekommt man diese Probleme wieder in den Griff. Ab wann Frau nach der Geburt wieder Sport treiben kann, ist sehr individuell. Vor der Aufnahme eines **Trainingsprogramms** solltest Du daher unbedingt das Einverständnis Deines Frauenarztes einholen. Frühestens solltest Du aber sechs Wochen nach der Geburt wieder Sport treiben.

### Sanfte Rückbildung mit Strom

Die Beckenbodenmuskulatur sollte bei einer Rückbildung im besonderen Fokus stehen. **„EMS-Training,“** stellt eine effektive und zugleich sanfte Methode dar, um den Beckenboden zu trainieren. Training mit Strom eignet sich daher hervorragend zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft“, erklärt Diplom-Sportwissenschaftler Jens Vatter.

EMS steht für Elektro-Myo(**Muskel**)-Stimulation und ist eine relativ neue Trainingsform. Dabei trainiert Frau mit Strom, der durch Elektroden auf der Haut die Muskeln zum kontrahieren bringt. Muskeln brauchen Widerstand um zu wachsen. Beim EMS-Training erzeugt der Strom diesen Widerstand, ohne dabei die Gelenke mit Zusatzgewichten zu belasten.

„Jede Muskelbewegung braucht einen elektrischen **Reiz**. Dieser entsteht normalerweise im Gehirn und wird über das Rückenmark und Nervenbahnen an die Muskeln gesendet“, sagt der EMS-Experte Jens Vatter. Durch diesen Impuls spanne der Muskel für einen Augenblick an und entspanne dann wieder.

## **Zeitsparendes Ganzkörpertraining**

Betrachtet man eine Muskelkontraktion genauer, versteht man, weshalb EMS-Training so effizient ist. Durch eine willkürliche Kontraktion werden immer nur ein Teil der **Muskelfasern** innerhalb eines Muskels aktiviert. Heben wir mit den Muskeln nun ein schweres Gewicht, kommt es zu einer längeren Anspannung, wobei sich die vorhandenen Muskelfasern abwechseln.

Umso mehr Muskelfasern gleichzeitig arbeiten, desto mehr **Kraft** können wir aufbringen. Es ist bei herkömmlichem **Krafttraining** aber unmöglich, dass wir alle Muskelfasern innerhalb eines Muskels gleichzeitig zum Arbeiten bringen. Und genau hier liegt der Vorteil des EMS-Trainings. Durch den Strom von außen kontrahieren alle Muskelfasern gleichzeitig. So ist weniger Zeit notwendig, um ein effizientes Training zu absolvieren.

Ein weiterer Vorteil dieser Hightech-Trainingsmethode: Weil man am Oberkörper, Po, Armen und Beinen Elektroden anbringen kann, wird in einer Trainingseinheit der gesamte Körper trainiert. 20 Minuten reichen bereits für sichtbare und vor allem spürbare Erfolge in kurzer Zeit.

## **Sporteinstieg mit dem Arzt besprechen**

Sobald Frau wieder Sport treiben darf, kann sie auf diese Methode zurückgreifen, um schnelle Erfolge zu erzielen. Allerdings sollte Frau ihre Trainingsziele unbedingt mit dem behandelnden Frauenarzt absprechen. Sobald dieser die Aufnahme eines Krafttrainings befürwortet, spricht nichts mehr gegen EMS-Training.

Zunächst solltest Du aber mit niedriger Intensität arbeiten und unbedingt die Ruhetage zur Regeneration nach dem Training einhalten. Je nachdem wie früh das Training begonnen wird, solltest Du eventuell auf Elektroden an Bauch und Brust verzichten, bzw. diese Muskeln nur dosiert ansteuern.

Das gilt vor allem für Frauen, die mit Kaiserschnitt geboren haben. Die Bauchmuskeln dürfen dann frühestens 8 Wochen nach der OP wieder belastet werden. Auch in diesem Fall solltest Du Deine Pläne unbedingt mit Deinem Arzt besprechen. Ein zu früh einsetzendes Training kann nämlich das Zusammenwachsen der so genannten Rektusdiastase, also dem Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln, behindern.

## **Intensität lässt sich individuell regeln**

Da sich die Elektroden beim EMS-Training einzeln ansteuern lassen, kannst Du selbst steuern, wie intensiv Du trainieren möchtest. Beine und Po können schon früh wieder mit höherer Intensität belastet werden. Gleichzeitig gelangt der Strom auch in die tiefliegende Beckenbodenmuskulatur und kräftigt diese.

Außerdem wird die Durchblutung in den Beinen angeregt und die Haut gestrafft. EMS-Training ist ideal für die Rückbildung und zeigt bereits nach wenigen Anwendungen sichtbare Erfolge. Wie lange diese Trainingsmethode durchgeführt wird, entscheidest Du natürlich selbst.

Weitere Informationen über Jens Vatter: [www.jensvatter.de](http://www.jensvatter.de)