

MAMA-SEIN IST GANZ SCHÖN ANSTRENGEND.
BABY-SEIN NATÜRLICH AUCH. SO WERDEN BEIDE FIT.



Workout FÜR POWER- MAMAS

MUTTERSCHAFT IST EIN MARATHON,
FÜR DEN MAN AM BESTEN SCHON
WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT
TRAINIERT. SPORTWISSENSCHAFTLERIN
DR. IRIS FLOIMAYR-DICHTL ERKLÄRT,
WIE MAN VOR UND NACH DER GEBURT
IN TOPFORM BLEIBT.

TEXT: Claudia Wallner

Kinder sind wunderbar. Sie überschütten uns mit Liebe, zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen, zeigen uns die Welt mit ihren Augen und erinnern uns an den Sinn des Lebens. Andererseits sind sie aber auch anstrengend. Sie wollen stundenlang getragen werden, bereiten uns schlaflose Nächte und halten uns ganz schön auf Trab. Umso wichtiger ist es für Mütter, schon bei der Geburt ihres Nachwuchses so fit wie möglich zu sein.

Auch wenn das erhöhte Körpergewicht die Lust auf ein Workout nimmt und man vorsichtiger sein muss, raten Mediziner zu einem sanften Training, das im richtigen Maß und bei gesundem Schwangerschaftsverlauf bis zur Geburt durchgeführt werden kann. So wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System



GEMEINSAME ZEIT,
GEMEINSAMES WORKOUT.

Bei speziell entwickelten Programmen wird der Kinderwagen in die Übungen mit eingebunden.

gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Auch Diabetes- und Präeklampsie-Risiko sinken – und es kommt zu weniger Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit oder Krampfadern. Darüber hinaus zeigen Kinder von körperlich fitten Müttern einen besseren APGAR-Score – das ist jener Wert, der die Anpassung an die Umwelt unmittelbar nach der Geburt ausdrückt.

DER BABY-MARATHON. „Es ist nachgewiesen, dass sich Sport mit Babybauch sehr positiv auf den mütterlichen Körper, aber auch auf das Baby auswirkt“, sagt Dr. Iris Floimayr-Dichtl, die seit mehr als 20 Jahren als Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin mit Fokus auf prä- und postnatale Fitness tätig ist. Sie empfiehlt Workouts, bei de-

nen Beweglichkeit und Koordination, aber auch Ausdauer und Kraftausdauer angesprochen werden. Die Mutterschaft ist ja auch kein Sprint, sondern ein Marathon. Und schon bei der Entbindung ist einiges an Durchhaltevermögen gefragt.

SANFTES TRAINING. Dennoch ist nicht jede Bewegungsform für werdende Mütter geeignet. Grünes Licht gibt die Expertin für Sportarten mit geringem Sturz- und Verletzungsrisiko und moderater aerober Belastung. Man sollte sich während des Trainings problemlos unterhalten und es jederzeit abbrechen können. Vermeiden sollte man ruckartige Bewegungen, viele Drehungen oder Sprünge. Auch schnelle und intensive Workouts, starke Beanspruchung der Bauch- oder Beckenbodenmuskula-

tur und Übungen in Rückenlage sollten unterlassen werden.

SPEZIELLES WORKOUT. Floimayr-Dichtl hat ein spezielles Outdoor-training für werdende Mütter entwickelt. „Schwangerschaft erfordert ein großes Maß an zusätzlichem Trainingswissen, da viele Übungen und Bewegungsabläufe nur mehr adaptiert möglich sind“, erklärt die Spezialistin. Bei ihrem auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Konzept mamaFIT endet das Training nicht mit der Entbindung. „Die meisten Jungmamas sind mit dem, was sie im Spiegel sehen, nicht hundertprozentig zufrieden und wünschen sich möglichst rasch ihre alte Figur zurück.“ Der Körper bilde sich zwar innerhalb von sechs bis acht Wochen –

FOTOS: mamaFIT

DIE KINDER MACHEN EINFACH
MIT, DIENEN ALS TRAI-
NINGSGERÄT ODER SPIELEN
GANZ IN DER NÄHE. EINE
AUSREDE WENIGER!

bei Kaiserschnitt können es auch mal 14 sein – mehr oder weniger von alleine zurück, manchen Strukturen wie etwa dem Beckenboden oder dem Bauchmuskelskorsett müsse aber in vielen Fällen mit einem speziellen Programm nachgeholfen werden.

„Die wichtigsten Kriterien für eine vollständige Rückbildung sind eine intakte und belastbare Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur“, sagt Floimayr-Dichtl. Es müsse erst kontrolliert werden, ob sich die Sehnenscheidewand zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln wieder gefestigt und geschlossen hat, um der frischgebackenen Mama die richtigen Trainingsempfehlungen mitgeben zu können.

TRAINING OHNE BABYSITTER. Bei mamaFIT sollen junge Mütter aber nicht nur von der Betreuung durch eine qualifizierte Trainerin profitieren, sondern auch ganzjährig outdoors an der frischen Luft trainieren können – und das ohne Babysitter. Denn das Kind kann in die Übungen integriert werden, etwa als Zusatzgewicht in der Tragehilfe. „Das erweist sich vor allem dann als sinnvoll, wenn das Baby die Nähe der Mama braucht und sie trotzdem entspannt ihr Training fortsetzen möchte.“

Die Kleinen können aber auch im Kinderwagen jederzeit mitgenommen werden. Später fahren sie dann mit ihrem eigenen fahrbaren Untersatz wie Bennybike, Laufrad, Scooter, Roller oder Fahrrad mit. Oder sie laufen einfach mit der Mama – oder auch dem Papa – mit. Denn mamaFIT gibt es auch als Variante für

Fitness-Links für Mamas

MAMAFIT:

Das Outdoorworkout für Schwangere und Jungmamas von Dr. Iris Floimayr-Dichtl mit regelmäßigen Kursen in weiten Teilen Österreichs: mamafit.at

YOGAGUIDE:

Hier findet man in der Rubrik „Yoga für Schwangere“ eine Linksammlung für fast alle Bundesländer: yogaguide.at

SPRING DANCE:

Wiener Tanzstudio, das spezielle Mama-Baby-Ballettkurse anbietet: springdance.at

MAMA BABY STUDIO:

Von Pilates für Schwangere über Massagen und Stillberatung bis Baby-Mama-Yoga in Prag: mamababystudio.cz

die ganze Familie. Während die Eltern Sport betreiben, machen die Zwerge entweder einfach mit, werden selbst zu Trainingsgeräten oder vergnügen sich in der Nähe.

So ist immer gewährleistet, dass alle gemeinsam Familienzeit sportlich in der Natur verbringen. Und das ist wiederum die allerbeste Motivation. —



ZUR PERSON

Die studierte Sportwissenschaftlerin Dr. Iris Floimayr-Dichtl ist Gründerin und Cheftrainerin von mamaFIT – einem Outdoor-Trainingskonzept, dessen Hauptfokus auf rückbildungsorientiertem Kraftworkout liegt.