



ÜBUNG: KREBSSQUAT GEDREHT

MUSKULATUR: Oberschenkel, Gesäß

AUSFÜHRUNG: Seitlich hinter dem Kinderwagen stehen. Eine Hand an der Schiebbestange. Nun einen seitlichen Schritt mit dem Kinderwagen nach vorne machen und dabei in die breite und tiefe Kniebeuge gehen, der Rücken lehnt nach vor und bleibt ganz gerade und aufrecht. Wieder aufstehen um 180° drehen und wieder einen großen Schritt seitlich zum Kinderwagen hin machen und in den tiefen seitlichen Squat nach unten gehen.

10-15x

TIPP: Frauen mit Beckenbodenproblemen sollten nur halb so weit und halb so tief zur Seite steigen.

Schieb dich fit

Wussten Sie, dass man mit dem Kinderwagen auch Fitness machen kann? Er wird dabei multifunktionell eingesetzt und dient nicht nur als Kinderkutsche, sondern auch als Trainingsgerät und Gleichgewichtshilfe. Text: Iris Floimayr-Dichtl/mamaFIT

Wer ein Baby hat, möchte seine Tage nicht ausschließlich zu Hause verbringen. Täglich steht der Spaziergang mit dem Nachwuchs an. Man will selber raus aus der Wohnung, hat Erledigungen ausser Haus und auch dem Baby tut die frische Luft gut. Darum kann die frischgebackene Mama die tägliche Routinetour mit dem Babyporsche gleich dazu nützen etwas für sich zu tun: die Spazierfahrten mit dem Kinderwagen werden zum Workout. Somit ergibt sich eine Win-win Situation für alle Beteiligten!

• **Der richtige Startzeitpunkt:** Frühestens, wenn die 1. Phase nach der Geburt, das frühe Wochenbett nach 6-8 Wochen (nach Kaiserschnitt 10-12 Wochen) mit dem Gyncheck abgeschlossen ist und der Frauenarzt das offizielle OK und damit die Trainingsfreigabe gegeben hat, kann es losgehen.

• **Am besten langsam starten, langsam steigern!**

• Zu Beginn bitte keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legen. Mit moderatem, später flottem Marschieren beginnen. Das Tempo zu Beginn ist ein gemütliches Spazieren, später geht man zu flottem Walken über. Anschließend kann man bei kompakter Beckenbodenfunktion ab 5-6 Monaten nach der Geburt zu lockerem Traben und zum Laufen übergehen. Nicht zu früh mit dem Laufen beginnen, das raten auch Hebammen, Gynäkologen und Sportwissenschaftler. Wer früher zu laufen beginnt, riskiert Organsenkung, chronische Rückenschmerzen und Probleme mit dem Beckenboden.

• Pausen während des Trainings sind jederzeit möglich. Entweder fordert es ohnehin das Kind ein (Still-/Kuschelpause) oder die Mutter braucht es, um zu verschlafen. Das sollte auch gewährt sein.

• Günstig ist, wenn die junge Mama mindestens 1-2

Tage Ruhepause zwischen den Trainingstagen einlegt. Denn die eigentliche Trainingsanpassung passiert erst in der Pausenphase. Die Regeneration wird auch gefördert, wenn die Mutter sich an dem Tag, an dem sie trainiert hat mindestens 1h mehr an Ruhe/Schlafzeit nimmt.

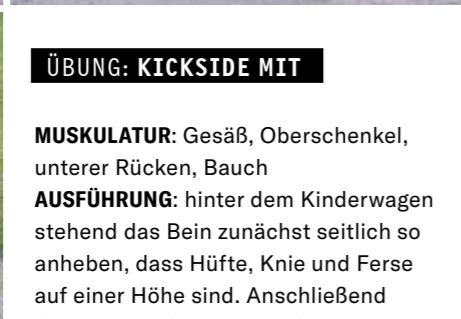
• Vor allem für Mamas, die noch (voll) stillen ist es wichtig, während und nach dem Training ausreichend zu trinken und auf keinen Fall zu starten, ohne zumindest 1-2h vor dem Training etwas gegessen zu haben. Ansonsten kann es vor allem bei warmen Temperaturen und starkem Schwitzen rasch zu Dehydrierung und Unterzuckerung kommen, was den Kreislauf destabilisieren kann.

• Ideal wäre es, wenn kurze flotte Marschstrecken oder Laufabschnitte immer wieder mit einem Block Kraftübungen dazwischen abgewechselt werden. Das führt dazu, dass sowohl die Ausdauer als auch die Kraft harmonisch rückgebildet werden.

• Wenn es mal bergauf geht: Den Oberkörper weiter nach vorne legen, um das Gewicht des Kinderwagens besser bewegen zu können, die Arme dabei gerade Richtung Schiebbestange nach vorne strecken.

• Wenn es mal bergab geht: den Oberkörper etwas zurücknehmen, um ein Gegengewicht zum ziehenden Kinderwagen zu schaffen. Dabei auch leicht in die Knie gehen und das Gewicht mit der Oberschenkelmuskulatur abfangen. Wer eine Bremse oder Handschlaufe hat, sollte diese unbedingt gut im Griff halten. Den Kinderwagen mit beiden Händen festhalten.

• Der Kinderwagen an sich ist KEIN Sportgeräte das man als Stützhilfe oder Anker verwenden kann. Er ist nicht dazu konzipiert sich als Erwachsener auf den Lenkbügel oder auf das Gestell in Vor- oder Rücklage mit vollem Gewicht drauf zu stützen. www.mamafit.at



ÜBUNG: KICKSIDE MIT

MUSKULATUR: Gesäß, Oberschenkel, unterer Rücken, Bauch
AUSFÜHRUNG: hinter dem Kinderwagen stehend das Bein zunächst seitlich so anheben, dass Hüfte, Knie und Ferse auf einer Höhe sind. Anschließend das Bein moderat gestreckt zur Seite kicken. Wieder über die Mitte mit hohem Knie hereinziehen und absetzen. Beim nächsten Schritt alles mit dem zweiten Bein. Die Körpermitte fest nach innen anspannen und ruhig weiteratmen. Beim Ausstrecken des Beins ausatmen, beim Hereinziehen einatmen.

10-15x Kicks pro Seite.

ÜBUNG: HÜFTKREISIGER AUSFALLSCHRITT

MUSKULATUR: Gesäß, Oberschenkel, unterer Rücken
AUSFÜHRUNG: hinter dem Kinderwagen stehend einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Dabei darauf achten, dass das Knie über dem Sprunggelenk bleibt. Den Oberkörper dabei die ganze Zeit möglichst aufrecht lassen. Nun im Aufstehen das hintere Bein lösen, nach hinten oben heben und mit einer großen Kreisbewegung aus der Hüfte das annähernd gestreckte Bein über einen gedachten Gegenstand drüber heben und nach vorne in den Ausfallschritt steigen. Die Körpermitte fest nach innen anspannen und ruhig weiteratmen.

10-15x Schritte pro Seite.



ÜBUNG: STEHENDES KLAPPMESSER

MUSKULATUR: Bauch, Oberschenkel, Schulter
AUSFÜHRUNG: hinter dem Kinderwagen stehen und mit einer Hand an der Schiebbestange anhalten. Nun ein Bein möglichst gestreckt am Kinderwagen außen anheben und dabei den freien Arm in Richtung Bein nach vorstrecken und versuchen die Zehenspitze zu berühren. Dabei wird ausgeatmet. Das Bein muss nicht komplett ausgestreckt sein. Bei jedem weiteren Vorwärtsschritt wird das Bein gewechselt. Zur Intensivierung kann am Ende der Übung im Einbeinstand stehen geblieben werden und das Bein wird unter dem ausgestreckten Arm in einem Halbkreis vorbei nach rechts und links geführt. Der Oberkörper bleibt so weit als möglich nachvorgelehnt.
Tipp: Als Variante kann man diese Übung in der Fortbewegung durchführen. Dabei wird nach jedem Beinlift ein Ausfallschritt angeschlossen.

10-15x pro Bein



VARIANTE 1

ÜBUNG: VORGEBUGTER ARMPENDLER

MUSKULATUR: Rückenmuskeln, Oberschenkel, Gesäß, Bauch
AUSFÜHRUNG: Hinter den Kinderwagen stellen und mit geradem Rücken vorneigen. Die Arme nach vorne strecken und auf die Schiebbestange leicht mit der Kleinfingerkante auflegen. Nabel und Beckenboden nach innen ziehen und dort halten. Schulterblätter ziehen während der ganzen Übung Richtung Becken.
Var. 1: Die Arme abwechselnd rechts/links von der Schiebbestange abheben und wieder senken
Var. 2: Einen Arm abheben und auf dieser Seite auch den Oberkörper aufdrehen und dem Arm nachsehen. Danach dasselbe mit dem anderen Arm.

10-15x pro Seite



VARIANTE 2



ÜBUNG: ROTIERENDE STANDWAAGE

MUSKULATUR: Bauch, Rücken, Gesäß, Schulter
AUSFÜHRUNG: nach vorne gelehnt hinter dem Kinderwagen stehen und mit der rechten Hand am Kinderwagen anhalten. Das linke Bein wird dabei weit nach hinten oben gestreckt – im Idealfall parallel zum Boden. Körpermitte fest nach innen spannen und die Schultern weit zurückziehen. Nun das gestreckte Bein in weitem Bogen hoch nach außen und dann zur Körpermitte führen und gleichzeitig den freien Arm in weitem Bogen zur Körpermitte bringen, sodass Ellbogen und Knie beisammen sind. Dabei den Rücken rund machen und den Nabel so fest als möglich einziehen.

10x pro Seite

Fotos: Julia Stix