



Fit mit dem Wagen

DER KINDERWAGEN ALS FITNESSGERÄT

Wussten Sie, dass man mit dem Kinderwagen und der Tragehilfe outdoor auch Fitness machen kann? Wir haben Sportwissenschaftlerin und mamaFIT Gründerin Dr. Iris Floimayr-Dichtl zu Wort gebeten, um uns zu erklären, wie Frauen für und nach der Geburt fit, gesund und glücklich werden können.

Was muss man beim Training mit dem Kinderwagen beachten?

Den richtigen Startzeitpunkt: Frühestens, wenn die erste Phase nach der Geburt – das frühe Wochenbett – sechs bis acht Wochen danach (zehn bis zwölf Wochen nach Kaiserschnitt) mit dem Gyncheck abgeschlossen ist und der Frauenarzt das offizielle Okay und damit die Trainingsfreigabe gegeben hat, kann es losgehen. Davor sollte kein derartiges Workout begonnen werden.

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 fünf bis sechs Monate nach der Geburt zu lockerem Traben und zum Laufen übergehen. Wer herausfinden möchte, ob sein Beckenboden wieder „lauffit“ ist, kann unseren mamaFIT Beckenboden-Check machen (Das Selbsttestvideo findest du hier: www.mamafit.at/bootcamp). Nicht zu früh mit dem Laufen zu beginnen raten auch Hebammen, Gynäkologen und Sportwissenschaftler. Wer

früher zu laufen beginnt, riskiert Organsenkungen, 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 sie, um zu verschlafen. Diese sollten dann auch gewährt werden.

Günstig ist es, wenn die junge Mutter mindestens ein bis zwei 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 eine Stunde mehr an Ruhe-/Schlafzeit nimmt.

Im **späteren** Trainingsverlauf kann sie auch **drei Mal pro Woche** mit einem Tag Pause dazwischen trainieren.

Vor allem für Mamas, die noch (voll) stillen, ist es wichtig, während und nach dem Training **ausreichend zu trinken** und auf keinen Fall zu trainieren ohne zumindest ein bis zwei Stunden 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 destabilisiert.

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 Schiebestange 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 Hand-schlaufe hat, sollte diese unbedingt gut im Griff haben. Den Kinderwagen mit beiden Händen festhalten.

Der Kinderwagen an sich ist KEIN Sportgerät, das man als Stützhilfe oder Anker verwenden kann.

Der Kinderwagen ist nicht dafür konzipiert, sich als Erwachsener auf den Lenkbügel oder auf das Gestell in Vor- oder Rücklage mit vollem Gewicht zu stützen. Es ist ebenso nicht erlaubt, den Kinderwagen in irgendeiner Form als Anker für eine Übung mit Zugbändern oder anderen Geräten zu verwenden, auch wenn er sich in eingebremster Position befindet. Dabei besteht akute Kippgefahr. Das betrifft sämtliche Kinderwagen – unabhängig davon, ob es sich um einen Wagen mit Babyschale oder Babywanne, einem (Sport)Buggy, einem umgebauten Fahrradanhänger oder anderes handelt. Es ist auch davon abzuraten, sich nur leicht auf den Kinderwagen zu lehnen, denn auch dadurch besteht Kippgefahr. Es ist lediglich erlaubt, ihn in eingebremster Position oder in Fortbewegung mit leichtem Berühren als Anhaltehilfe zu verwenden.

Worauf sollte man beim Kauf eines Joggers achten?

Es hat auch der Sportartikel- und Babymarkt bemerkt, dass Eltern immer sportlicher werden und sich aufgrund von Schwangerschaft und Familienzuwachs nicht vom gemeinsamen sportlichen Tun abhalten lassen wollen. Der Sprössling wird einfach bestmöglich gesichert überall mithingegenommen – zum

Wandern, zum Radfahren oder zum gemeinsamen Laufen. Dazu wurden entsprechende Kinderwagenmodelle entwickelt, die genau auf die Bedürfnisse von sportlichen Eltern abgestimmt sind. Worauf gilt es zu achten, wenn man sich einen sportlichen Kinderwagen zulegt?



* Das Kind sollte fest angeschnallt werden können, entweder als Baby bis zu ungefähr sieben Monaten mittels Hängematte bzw. Babyschale oder wenn es älter ist mittels Gurtsystem am Sitz. Ideales Alter, um das Baby im Jogger zur Laufrunde mitzunehmen, ist das Sitzalter. Ab diesem Zeitpunkt verfügen sie selbst schon über eine ausreichende Rumpf- und Nackenstabilität. Davor sollte maximal flott mit dem Baby marschiert werden.

* Um für ausreichende Wärme zu sorgen, muss man einen Fußsack hineinklippen oder am Gurtsystem befestigen können, sodass man es den Kindern kuschelig warm machen kann. Sie bekommen Fahrtwind ab, bewegen sich aber nicht, weswegen ansonsten in der kühleren Jahreszeit Verkühlungs- oder sogar Erfrierungsgefahr besteht.

* Der Wagen sollte über ein gutes Dämpfungssystem verfügen, um Stöße und starke Vibrationen vom Kind abhalten zu können. Ideal sind in dem Fall Vollgummi- oder aufblasbare Gummireifen und Dämpfungssysteme an der Karosserie.

* Die Schiebestange sollte individuell auf die Höhe der Mama/des Papas einstellbar sein, sodass man mit leicht abgewinkelten Ellenbögen den Wagen schieben kann. Dabei sollte man auf die Aufrichtung des Rumpfs achten und sich nicht nach vorne lehnen. Zudem muss die Schiebestange so lang sein, dass man bei flotterem Schritt und größerer Schrittlänge mit den Unterschenkeln nicht gegen den unteren Rahmenteil oder Kinderwagenkorb stößt.

* Ein guter Sportbuggy hat ein funktionierendes und einfach zu bedienendes Bremssystem. Es soll für ausreichend Sicherheit bei steilerem Gelände oder raschen Abbremsmanövern sorgen. Dies kann durch eine Bremsschlaufe an der Schiebestange sowie durch ein dreh- oder ziehbares Bremssystem erfüllt werden.



➤ Für aktive Familien unterwegs



Thule Urban Glide 2 / Thule Urban Glide Bassinet

Ein Buggy für jeden Untergrund mit einem schlanken, leichten Design, perfekt geeignet für die Stadt oder das Spazierengehen auf Ihrer Lieblingsstrecke. Das Thule Urban Glide Bassinet verwandelt Ihren Buggy in einen Kinderwagen.



Bring your life
thule.com

* Große Reifen und breite Karosserie führen auch zu mehr Spurtreue und weniger Kippgefahr bei flottem Laufen. Zudem haben sie auch bessere Rolleigenschaften bei unebenen Bodenbeschaffenheiten. Die Hinterachse sollte dabei breiter sein als die Vorderachse und der Radstand sollte insgesamt breiter sein. Ausgewiesene Sportjogger haben generell nur drei Reifen. Damit sind sie wesentlich stabiler und weisen eine bessere Straßenlage auf.

* Wer tatsächlich mit dem Kinderwagen mehr als nur spazieren, nämlich auch laufen oder skaten möchte, dem sei dazu geraten, sich einen **sportgeeigneten Kinderwagen** zu kaufen, denn nicht jeder ist auch zum Joggen zugelassen! Die Auswahl an Kinderwagenjoggern ist jedoch mittlerweile riesengroß. Fast jede große Kinderwagenmarke hat auch eine Joggerversion im Sortiment, entweder als modulares Untergestell oder als komplettes Joggingmodell. Je nachdem, welche sportlichen und qualitativen Ansprüche jemand hat, wird er/sie zu unterschiedlichen Modellen greifen.

Es gibt mittlerweile hervorragende Hybridversionen, die als sehr gute Multisportfahrzeuge konzipiert sind. Vorreiter ist auf diesem Gebiet die Firma THULE, die ein großes Sortiment an Multisportfahrzeugen im Programm hat, welche gleichzeitig Radanhänger, Jogging- und Kinderwägen und Nachziehschlitten auf Skiern darstellen. Ist eine Familie vielseitig sportlich unterwegs und möchte sie flexibel sein, dann ist dies eine gute Alternative zu einem Sportbuggy. Damit kann man Outdooraktivitäten zusammen mit seinem Schatz perfekt genießen – egal, ob spazieren, Rad fahren, laufen oder skilanglaufen, denn damit ist alles möglich.

Sie möchten weitere Tipps für Kinderwagenfitness?

Bei mamaFIT buggy & me sind frischgebackene Mamas mit ihren Babys im Kinderwagen unterwegs. Die Trainerinnen von mamaFIT sind Expertinnen für den Einsatz von Kinderwägen als Trainingsgerät und beraten Sie auch gerne, welcher Sportbuggy am besten zu Ihnen passt.



Bei mamaFIT werden Sie als Mama und Papa fit und stehen dabei im Mittelpunkt. Es ist ein Mix aus flottem Marschieren oder lockerem Traben mit kurzen Workout-Pausen. Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, diese Art des Trainings mit der Familie selbst live oder als Onlinetraining zu probieren, Ihre Figur wieder auf Vordermann zu bringen und damit wieder fit, gesund und glücklich zu werden, dann sind Sie bei den zahlreichen mamaFIT-Kursangeboten bestens aufgehoben.



Dr. Iris Floimayr-Dichtl
2fache Mama
Sportwissenschaftlerin u. Personal Trainerin
Tel.: 0650/5329863

www.facebook.com/mamaFIT.at
www.facebook.com/groups/mamafit.diepersonaltrainer
www.mamafitonscreen.com