



© Iris Floimayr-Dichtl

Raus mit dir!

GET SOME FRESH AIR

Alles neu – Den Weg zu regelmäßiger Bewegung zu finden ist für viele Schwangere und auch frischgebackene Mamas schwierig. Mit der Schwangerschaft und Geburt ist alles anders geworden. Kein Stein ist auf dem anderen geblieben.

Jetzt gilt es zunächst einmal sich mit der Schwangerschaft und später im Babymama-Leben zurechtzufinden und eine gewisse Alltagsroutine wiederherzustellen. Bald schon wird aber der Wunsch größer werden, sich so lange wie möglich mit Babybauch wohlfühlen und dann später wieder in die alten Jeans zu passen. Doch viele Sport- und Bewegungsangebote lassen sich nur indoor umsetzen oder wenn der kleine Zwerg unter fremder

Beaufsichtigung ist. Das kostet meist Geld und Nerven (Wird er/sie bei der Babysitterin brav sein?) oder das Baby muss bei einem Mama-Indoorsportprogramm mitgenommen werden und Mama muss eventuell zwischen- durch für Unterhaltung des Kleinen sorgen.

Viele Mamas möchten aber raus aus der Wohnung in die Natur. Sie sehnen sich nach einem Tapetenwechsel. Denn sie wissen, wer sich fit fühlen will, muss sich bewegen und das geht wunderbar unter freiem Himmel. Bewegung ist eine wichtige Energiequelle, wirkt zudem stimmungsaufhellend und normalisiert den ohnehin nach wie vor chaotischen Hormonhaushalt.

Es wäre also perfekt, wenn das Bewegungsprogramm an der frischen Luft stattfindet,

sowohl Schwangeren als auch Jungmamas zur Verfügung steht und das Baby auch dabei sein könnte. Doch welche Möglichkeiten gibt es da? Gibt es auch Angebote, die sich in den Alltag integrieren lassen? Die Antwort lautet „Ja!“.

Optimales Ressourcenmanagement ist das Stichwort! Es bietet sich an, Outdoortrainings mit Alltagswegen wie Einkauf, Spaziergang oder Transport des älteren Kindes in Kindergarten oder Schule zu verbinden. Also gleich morgens ins Sportgewand schlüpfen, dann ist die halbe Miete bereits gewonnen.

Worauf beim Outdoorworkout in der Schwangerschaft und mit Kind zu achten ist

Es gibt ein paar Tipps und Tricks, um das Outdoortraining mit Baby im Bauch, im Kinderwagen oder in der Tragehilfe lustig, gesund und sinnvoll zu gestalten:

* **Basic Fitness:** Joggen und schnelles Gehen sowie alle vertikalen Stoßbelastungen wie Hüpfen und Springen überbeanspruchen die Beckenbodenmuskulatur und sind nur erlaubt, wenn es vom Arzt grünes Licht gibt. Empfehlenswert ist schon während der Schwangerschaft und anschließend nach der Geburt möglichst bald mit Rückbildungstraining zu beginnen. Das beinhaltet übrigens KEIN Laufen. Der Gynäkologe entscheidet dann, wie lang man in der Schwangerschaft und ab wann man nach der Geburt wieder mit normalem Fitnessstraining starten kann. Dabei sind eine geschlossene Rektusdiastase und eine optimale Schließfunktion des Beckenbodens die wichtigsten Kriterien. Der Start ins „normale“ Fitnessleben ist frühestens sechs bis neun Monate nach der Geburt möglich. So lange sollte man sich mit Laufbewegungen unbedingt Zeit lassen. Zunächst starten Schwangere mit geburts-

vorbereitendem und Neo-Mamas mit rückbildungsorientiertem Training, bei dem ein kontrollierter Aufbau der Körpermitte, der Haltung, der Hauptfokus ist. Ungünstig sind in der Phase laufen oder aufrichtende Bewegungen wie Crunches, Situps oder auch Planking. Das betrifft sowohl Schwangere als auch Mamas, die in der Schwangerschaft trainiert haben und eine unkomplizierte Geburt hatten. Oft ist für Jungmamas in den ersten Wochen nach der Geburt auch ein Vierfüßlerstand noch zu viel für die fehlende Rumpfspaltung.

Generell kann eine Schwangere bis zum Tag der Niederkunft geburtsvorbereitendes Workout machen. Danach ist erst mal Ruhe im Wochenbett angesagt. Der früheste Zeitpunkt, um in ein Fitnessstraining mit Rückbildungsinhalten wie „mamaFIT“ einzusteigen, ist sechs bis acht Wochen nach einer Geburt. Nach einem Kaiserschnitt oder anderen Geburtskomplikationen kann sich der empfohlene Start um weitere zwei bis sechs Wochen nach hinten verschieben.

* **Pause und Abwechslung:** Pausen innerhalb eines Workouts sollte man nur so lange machen, dass man dabei nicht auskühlt. Man sollte auch nicht jeden Tag einen Spaziergang zum Workout machen. Ein bis drei Mal pro Woche ein Workout zum normalen Alltagsprogramm dazu zuhängen ist schon eine tolle Leistung. Wenn zwischen den Workouttagen ein Tag Pause ist, dann wäre es perfekt. Es ist für den Körper auch weniger belastend, wenn die Mama ihr Workout abwechselt und nicht nur eine Variante durchführt. Das erhöht ebenso die Trainingseffektivität.

* **Stop and Go:** Für Mamas gilt, sich rasch wieder in Bewegung zu setzen, um Unruhe aus dem Kinderwagen oder der Trage

zu vermeiden, denn vorbeiziehende Landschaft, Baumkronenmeditation und Geschaukelt-Werden sind für die Kleinsten herrliche Beruhiger. Das sind sie schon aus dem Babybauch gewöhnt und lieben es auch danach noch lange.

* **Wetter:** Bei eisigem Untergrund, starkem Schneetreiben sowie unwetterhaftem Regen mit böigem kalten Wind und eisigen Temperaturen unter -10° ist das Training draußen nicht mehr ideal. Da sollte das Training auf Indoorvarianten verlegt werden. Ansonsten gilt das „Zwiebelschalenprinzip“. Das bedeutet, dass mehrere Kleiderschichten von unterschiedlicher Dicke und aus verschiedenem Material miteinander kombiniert werden. Dabei werden die einzelnen Kleidungsstücke, ähnlich den einzelnen Schichten einer Zwiebel, übereinander angezogen. Der Vorteil dieses Kleidungsprinzips beruht darauf, dass zwischen den Kleidungsschichten insgesamt mehr Luft als Wärmeisoliator gespeichert wird als bei wenigen Schichten dickerer Kleidung. Außerdem lassen sich Feuchtigkeitstransport, Dampfdiffusion und UV-Schutz durch die passende Schicht- bzw. Materialwahl positiv beeinflussen.

Mach dich fit mit mamaFIT

Wenn man sowieso mit dem Kinderwagen jeden Tag eine Runde dreht, warum nicht gleich dabei Sport betreiben? Beim flotten Marschieren oder lockeren Traben können immer wieder Stopps eingelegt werden, bei denen Kraft und Koordination trainiert werden. So kann man sich auch wieder langsam nach der Geburt ans Laufen herantasten und auch Schwangere können mit abwechselnd lockerem Traben und Gehen noch ein adaptiertes Lauftraining machen, solange der Beckenboden gut mitspielt und dicht hält. Als Übungsgeräte für die Workouts am Platz kann alles miteinbezogen werden,



was sich in der Umgebung anbietet: Stufen, Bänke, Geländer, die Steigung des Weges, der Kinderwagen selbst und manchmal auch das Kind.

Abgewandelt dazu kann man auch mit Walking und Nordic Walking den Händen und Armen eine Aufgabe geben und sich so vor geschwollenen Fingern nach dem Walken bewahren sowie nebenbei den überschüssigen Schwangerschaftskilos den Kampf ansagen. Das Kind ist beim Walken oder in der Schwangerschaft noch nicht im Kinderwagen mit dabei, sondern hat es kuschelig bei Mama im Bauch und danach in einer Trage oder einem Tragetuch. Die Hauptakteurin hat dabei die Hände und Arme zum Mitschwingen frei oder nutzt sie für den Stockeinsatz mit Nordic Walking-Stöcken. Je nach Variante können auch hier Marschierpausen für kurze Kraft- oder auch Koordinationssequenzen genutzt werden. Beim mamaFIT Training wird übrigens gemischtes Training angeboten. So können Schwangere und Jungmamas gemeinsam bei einem perfekten Outdoor-

setting Gruppentraining, das von einer speziell ausgebildeten Trainerin angeleitet wird, mitmachen.

Mama als Raddaxi

Schon die ganz Kleinen können in einer geeigneten Vorrichtung beim Radfahren mitgenommen werden. So gibt es für Fahrradanhänger eigene Hängematten mit Gurtsystemen, die es erlauben, dass man Babies von der Geburt an im Radanhänger fixieren und sicher mit ihnen Rad fahren kann. Auch in Fahrradkutschen können Kinder familienfreundlich und sportlich aktiv befördert werden. Kinderkutschen sind robuste Lastenfahräder für den sicheren Transport von Kindern. Es gibt zwei- und dreirädrige Modelle mit Platz für bis zu vier Kindern.

Dann gibt es natürlich noch den guten, alten Fahrradsitz, der hinten oder vorne am Rad montiert wird. Das Fahren damit erfordert schon etwas mehr Übung und Gleichgewichtsgefühl, da der Schwerpunkt des gesamten Gefährts höher liegt und damit

die Sturzgefahr etwas steigt. Andererseits sind die Kinder in Fahrradanhängern oder Kinderkutschen im Falle eines Unfalls mit einem Auto durch ihre niedrige Sitzposition einem höheren Risiko ausgesetzt und können somit leichter zu Schaden zu kommen.

Es gilt ohnehin, sich mit Kind an Board eine eher defensive Fahrweise anzugewöhnen. Unsicheren und ungeübteren Radfahrerinnen wird zu den gemüthlicheren Radfahrvarianten mit Fahrradanhänger und Kinderkutsche geraten. Fahrradanhänger bieten meist einen weiteren Vorteil: Neben dem umfangreichen Stauraum können diese auch problemlos zu Joggingkinderwägen umgebaut oder als Kinderwägen für ein beziehungsweise zwei Kinder verwendet werden. So bietet ein Fahrradanhänger die Möglichkeit, auch mit zwei Kleinkindern flott spazierend oder locker trabend an der frischen Luft unterwegs zu sein, ohne die Kinder anderweitig betreuen lassen zu müssen.

In der Schwangerschaft können geübte Schwangere auf Radwegen in der Ebene, ebenfalls so lange sie sich wohl fühlen, sportlich mit moderatem Tempo unterwegs sein. Somit steht dem sportiven Naturerlebnis auf dem Drahtesel bis zur Geburt Tür und Tor offen.

Das Wandern ist der Mamas Lust

Wandern und Spazieren auf befestigten Wegen ohne Absturzgefahr bis ca. 1500 Meter Seehöhe sind für Schwangere eine wundervolle Art, sich an der frischen Luft auf Berg und im Tal zu bewegen und vielleicht auch noch einen letzten Urlaub zu zweit zu verbringen.

Nach der Geburt nimmt man das Kind in einem Tragetuch auf leichten Wegen vorne in die Trage. Kann das Kind schon frei sitzen (ab ca. sechs bis acht Monaten), so kann es auch zu leichten bis mittleren Wandertouren oder ausgedehnten Spaziergängen in einer Babytrage, am besten hinten am

Rücken, oder in der Wanderrückentrage mitgenommen werden. Viele „Wanderkraxn“ enthalten einen integrierten Rucksack, Sonnen- und Regenschutz sowie gut durchdachte Verstausysteme, sodass Kind und Wandern gut miteinander vereinbar sind. Hier gilt ähnlich wie bei den Fahrradsitzen, dass der Schwerpunkt höher liegt, wenn das Kind in der Trage am Rücken getragen wird. Je schwerer und größer das Kind, umso geübter und fitter muss die/die Sherpa-Mama/Papa sein, um den wertvollen Inhalt sicher transportieren zu können. Die meisten Hersteller geben eine limitierte Traglast von ungefähr zwanzig Kilogramm an.

Aus der Trainingssicht sind Wanderungen ideal, um mit dem Nachwuchs Bewegung an der frischen Luft zu machen. Neben dem positiven Trainingseffekt auf die Ausdauer der Eltern kommt die gute Vorbildwirkung hinsichtlich der Lust an der Bewegung in der freien Natur und den Bergen hinzu.

Fürs gute Gewissen

- * Jede kleine Trainingsportion ist wertvoll! Wer über den ganzen Tag verteilt immer wieder auch nur wenige Minuten Zeit findet den Puls, in die Höhe zu treiben und ein paar Übungen einzustreuen, hat für das Herz-Kreislaufsystem und für die Kraft sein Workout erfüllt. Es muss nicht immer eine Trainingsportion von dreißig Minuten oder mehr am Stück sein. Ausschlaggebend ist die Summe der Minuten, die man sich in seiner optimalen Trainingszone befindet. Je öfter der Körper gefordert wird, umso besser.
- * Mit der Verlagerung des Trainings nach draußen tun sich Schwangere und Jungmamas nicht nur selbst was Gutes, sondern ermöglichen auch ihrem Baby regelmäßig eine gehörige Portion Frischluft. Das ist gesund und stärkt zudem das Immunsystem von beiden.



VIPER₄

Für den Start ins Leben
Kinderwagen aus
Liebe & Verantwortung

#ThinkBaby
www.abc-design.com



- * Die Abwechslung macht's erst interessant. Je höher der Spaßfaktor ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man auch an einer Sache dranbleibt. Der Körper braucht variable Trainingsreize, um sich weiterentwickeln zu können. Vor allem beim Kraft- und Koordinationstraining trifft dieser Punkt zu.
- * Um die Ausdauerleistung weiterzuentwickeln, gilt es, den Puls regelmäßig in eine effektive Zielzone zu bringen. Es ist allerdings irrelevant, durch welche Sportart die erhöhte Herzfrequenz erreicht wird. Ob durch Laufen, Walken oder Radfahren – dem Herz ist es egal.

Abschließend sei gesagt: Lust auf Bewegung zu gewinnen und wieder zurück zur alten Form zu kommen wird bei jeder Jungmama früher oder später ein Thema sein. Wecke in dir die Lust auf Bewegung in der Natur schon in der Schwangerschaft. Es tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut! Es gibt bereits viele Vereine und private Anbieter, die entsprechende Gruppenkurse im Angebot haben und die Mamas auf ihrem Weg „back to fitness“ helfen.

Mamas, die sportliche Motivation sowie gezielte Anleitung von Spezialistinnen brauchen und ganz flexibel in einem offenen Gruppenkursystem trainieren möchten,

sind gut beraten, sich unter professioneller Anleitung richtig zu bewegen. Wer sich mit rückbildungsorientiertem Workout fit machen, Beckenboden und Rumpfstabilität stärken und sein Rektusdiastase mit einem effektiven Konzept schließen möchte, kann sich dazu an die Autorin Dr. Iris Floimayr-Dichtl wenden. Sie hat mit dem einzigartigen Outdoortraining mamaFIT (www.mamafit.at) ein sportwissenschaftlich fundiertes Konzept entwickelt, das ganz gezielt auf rückbildungsorientierte Inhalte ausgerichtet ist und derzeit mit von ihr bestens ausgebildeten Trainerinnen auf ganz Österreich ausgeweitet wird. Sie und ihre Kolleginnen bieten bereits in vier Bundesländern und über siebzig Parks und Grünanlagen mamaFIT – das beliebteste Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas – an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Infos gibt's unter www.mamafit.at



*Dr. Iris Floimayr-Dichtl
2fache Mama
Sportwissenschaftlerin u.
Personal Trainerin
Expertin für Sport rund um
Schwangerschaft und Geburt
iris.floimayr@mamafit.at
www.mamafit.at*

www.facebook.com/mamafit.at
www.facebook.com/mamafit.diepersonaltrainer
www.instagram.com/mamafit_official
www.instagram.com/mamafit_mit_iris



Körperpflege

