Körperhaltung

Im Alltag (und besonders beim Tragen deines Babys) achte darauf, deinen Bauchnabel weit nach innen und den Beckenboden nach innen oben zu ziehen. Das hilft dir, ein Hohlkreuz (und in weiterer Folge Rückenschmerzen) zu vermeiden und aufrecht zu stehen. Halte außerdem den Brustkorb geöffnet, die Schulterblätter ziehen dabei nach hinten unten. Ein entspannter Brustmuskel (Massieren, Dehnen!) und eine starke Schulter- und Nackenmuskulatur tragen dazu bei, einen „Buckel“ zu vermeiden.

Brustkorb öffnen und die Schulterblätter nach hinten ziehen – das sorgt automatisch für eine bessere Haltung.

Front Plank Variation

Muskulatur: Schultern, Arme, seitliche Bauchmuskeln, Hüftbeuger

Ausführung: Stütze auf einer erhöhten Fläche, zieh deinen Bauchnabel weit nach innen und hebe ein Bein und den diagonalen Arm an. Mit der Ausatmung führst du das Knie und den diagonalen Ellbogen unter dem Bauch zusammen und ziehst den Bauchnabel dabei noch weiter nach innen. Der restliche Körper bildet dabei eine Linie, die Hüfte kippt nicht zur Seite. Mit der Einatmung streckst du dich wieder und legst Arm und Bein wieder ab.

Wiederholungen: Pro Seite 15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.

Rückendeckung für den Rücken

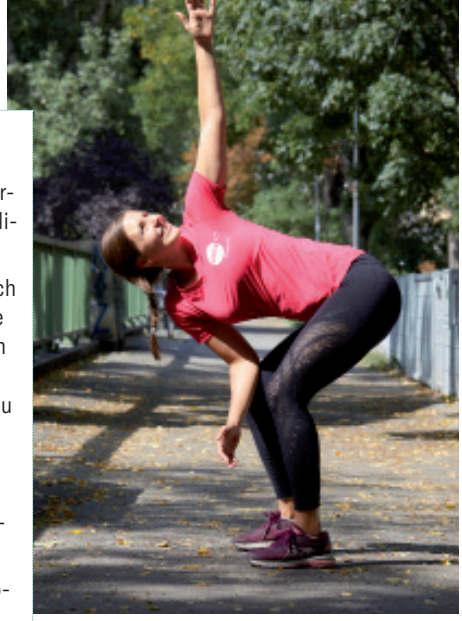
Tipps und Tricks, um typische „Elternbeschwerden“ von vornherein zu vermeiden **Text:** Ulli Fritzl-Parz

Aufdrehen

Muskulatur: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur

Ausführung: Beuge deine Knie, lehne dich mit dem Oberkörper nach vorne und stütze deine Ellbogen auf den Knien an. Ziehe nun den Bauchnabel weit nach innen und den Beckenboden nach innen oben, während du deinen Oberkörper drehst, die obere Hand weit Richtung Himmel/Decke streckst und deiner Hand, so weit du kannst, nachschaust. Löse nun die Position und wiederhole auf der anderen Seite.

Wiederholungen: Pro Seite 15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



Ein steifer Nacken, ein schmerzender Rücken, ein Zwicken hier, ein Knacken da und das Gefühl, bereits vor dem ersten Kaffee einen Chiropraktiker zu brauchen, der einen wieder einrenkt… Wer kennt das nicht? Und vor allem: Welche Mama und welcher Papa kennen das nicht? Sind Verspannungsbeschwerden üblicherweise das Resultat von übermäßigem Sitzen und Schreibtischarbeit, finden sich die Gründe für Nacken- oder Rückenschmerzen bei Eltern häufig in ungünstigen Körperhaltungen und Positionen im Alltag mit Babys oder Kleinkindern, etwa beim Tragen oder Stillen. Tätigkeiten, die man dann auch noch gefühlt 90 Prozent seiner Zeit ausübt, selbst nachts. Grund genug, ein Augenmerk auf die Entstehungsbedingungen von Fehlhaltungen und einseitigen Positionen zu legen und darauf, wie Frau (und natürlich auch Mann) sie von vornherein vermeiden kann.

Kampf der Verspannung

Zuallererst sei gesagt: Günstige Körperhaltungen einzunehmen und vor allem zu halten, ist gar nicht (immer) so einfach und erfordert nicht nur einiges an Aufmerksamkeit, sondern auch Kraft. Verständlich, dass Verspannungen nahezu Volkskrankheit Nummer 1 sind. Erschwerend hinzu kommen – zumindest bei Mama – muskuläre Dysbalancen, die noch aus der Schwangerschaft bestehen, schließlich wurde die Bauchmuskulatur über neun Monate hinweg stark gedehnt und der Körperschwerpunkt verlagerte sich zunehmend nach vorne. Das hat zwangsläufig Auswirkungen auf die Körperhaltung und in weiterer Folge auch auf Muskeln, Sehnen und Bänder.

Dann ist es ja normal, dass es „zwickt und zwackt“? Jein, denn das Wichtigste ist: Frau (und Mann) muss nicht damit leben. Außerdem sind mögliche weitere daraus resultierende Beschwerdebilder, wie etwa Kopfschmerzen, Verkürzungen von Bändern und Sehnen bis hin zu Bewegungseinschränkungen, auch nicht sonderlich attraktiv. Was also tun? Neben dem Lockern von Verspannungen (Massagen, Wärme!) ist das A und O bei der Behandlung von Muskelverhärtungen jedoch

Side Plank Variation

Muskulatur: quere Bauchmuskeln, Arm- und Schultermuskulatur, Beinmuskulatur

Ausführung: Auf einer erhöhten Fläche auf der flachen Hand (oder auf dem Unterarm) stützen, den Bauchnabel nach innen und den Beckenboden nach innen oben ziehen. Der Körper bildet dabei von Kopf bis Fuß eine Linie. Nun das Knie des oberen Beins und den Ellbogen der oberen Hand zusammenführen, während du den Bauchnabel noch weiter nach innen und den Beckenboden nach innen oben ziehst. Mit dem Zusammenziehen ausatmen, beim Lösen einatmen.

Wiederholungen: Pro Seite 15-20 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.

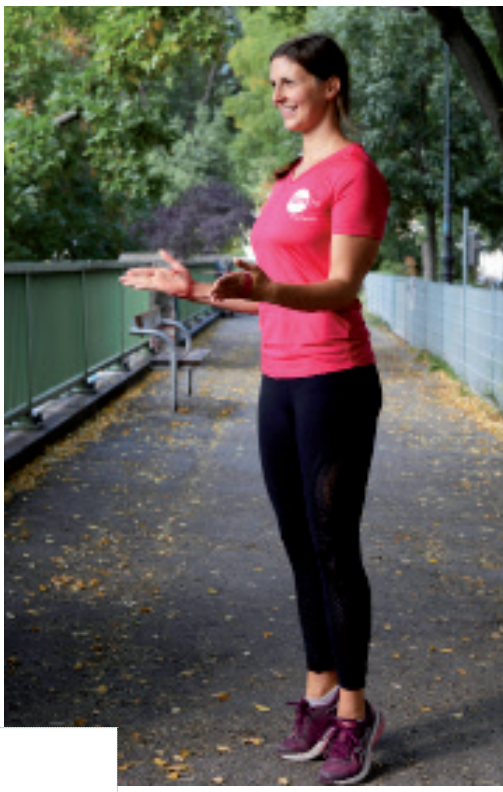
Fotos: Julia Stix, Shutterstock

Rückenmobilisation an der Wand

Muskulatur: Rückenmuskulatur, Brustmuskel, Schultermuskulatur, Nackenmuskulatur, Beinmuskulatur

Ausführung: Stelle dich nahe an eine Wand und mache einen Ausfallschritt nach vorne, wobei das vordere Bein dasjenige ist, das näher an der Wand ist. Strecke beide Arme nach vorne aus und drehe dich nun nach hinten, indem dein Arm, der näher an der Wand ist, einen großen Halbkreis zuerst nach oben und dann nach hinten ausführt. Ziehe bei der Übung den Bauchnabel weit nach innen und achte darauf, deinen Rücken gerade und gestreckt zu halten.

Wiederholungen: Pro Seite 15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.



Außenrotation

Muskulatur: Schultermuskulatur, Armmuskulatur, seitliche Bauchmuskeln, Beckenboden, Wadenmuskulatur

Ausführung: Stelle dich gerade hin, die Fersen zeigen zueinander, die Ellbogen sind in der Taille, am Handrücken hängst du ein Ringband ein (alternativ kannst du auch ein Theraband in den Händen halten). Nun ziehst du den Bauchnabel weit nach innen und den Beckenboden nach innen oben. Mit der Ausatmung drückst du dich auf die Zehenspitzen hoch und rotierst die Hände dabei aus der Schulter nach außen, sodass sich das Ringband spannt. Die Ellbogen bleiben dabei in der Taille. Mit der Einatmung löst du die Position wieder.

Wiederholungen: 15 Wiederholungen. Nach ein bis zwei Wochen Training um 5-10 Wiederholungen steigern.

die Ursachenforschung. Woher kommt die Fehlhaltung? Wann tritt sie auf? Wodurch wird sie begünstigt? Neben muskulären Dysbalancen zwischen Agonist und Antagonist spielen jedoch nicht selten auch psychische Faktoren (wie Stress, Angst oder seelische Belastungen) und Umweltfaktoren (etwa Schlafpositionen oder Zugluft) eine Rolle.
Oft schafft es bereits Erleichterung, an kleinen Schrauben zu drehen. So kann man zum Beispiel Raum schaffen für mehr Auszeit und Selfcare, mehr Sport treiben, die Körperhaltung und Wahrnehmung im Alltag schulen, Prioritäten setzen oder neu ordnen oder Hilfe und Unterstützung für Haushalt und Baby organisieren. Der erste (und wichtigste!) Schritt in Richtung Veränderung liegt dabei immer an dir. Also: Welche sind deine Schrauben, an denen du gerne drehen würdest?
Infos: www.mamafit.at/trainer/ulli-fritzl-parz, ulli.fritzl-parz@mamafit.at, 0699/19042232

Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf *www.familiii.at/momsonly*