



FITNESS#kräftigung

Das große BABY-SPEZIAL



SHADI POUYAZADEH-SCHMIDT

Die PULS4-Modechefin ist seit 6 Monaten Mama von Kian und absolvierte für g&f das After-Baby-Body-Training. „Egal wie schlank man nach der Geburt ist, man fühlt sich anders. Das Bindegewebe ist nicht mehr so straff und überschüssige Haut am Bauch stört auch sehr. Es ist schwierig, Zeit für Sport zu finden, aber so wichtig. Wir sind nämlich nicht nur Mamis, sondern auch Frauen.“

AUSFALLSCHRITT

FÜR BEINE & BECKENBODEN

Ausgangsposition: Beine in weite Schrittposition stellen, das vordere Bein ist in der Ausgangsposition leicht gebeugt. Beim hinteren Bein Ferse ein wenig anheben und es beugen (4 cm vor dem Boden stoppen), gleichzeitig auch die Unterarme beugen (die Oberarme bleiben dabei stets senkrecht). Wenn das hintere Bein wieder streckt, die Unterarme hoch zur Decke strecken. **Achtung:** Knie vom vorderen Bein stets hinter den Zehen und in einem rechten Winkel halten. **Wiederholungen:** 10 x pro Bein – 3 Sets. Wichtig: Erst 3–4 Monate nach der Geburt ausüben.

POSTNATALES

TRAINING bringt frisch gebackene Mütter in Form und stärkt das Wohlbefinden. Der Profi verrät die 7 effektivsten Übungen und wertvolle Tipps.

Baby Kian ist aufgeweckte sechs Monate alt und hält seine Mama, PULS4-Modechefin Shadi Pouyazadeh-Schmidt, den ganzen Tag auf Trab. Jedoch kann die viele Bewegung im oft anstrengenden Alltag kein postnatales Training ersetzen. Der Beckenboden muss wieder gekräftigt und Gleichgewicht trainiert werden. Und nicht minder essenziell fürs Wohlbefinden: Die Figur soll geformt, das Bindegewebe wieder gestrafft werden. All dies verlangt nach einem speziellen Training. Die effektivsten After-Baby-Body-Übungen zeigt die auf Personal Training – in und nach der Schwangerschaft – spezialisierte Trainerin Mara Tanzer.

Richtig in Form kommen

Frühestens sechs Wochen nach der Geburt darf mit einem sanften Training begonnen werden, so Gynäkologe Dr. Andreas Nather (s. S. 47). „Wichtig“, so Tanzer, „ist es, dass der Arzt eine Freigabe er-

Kernmayer, beige stellt

AFTER-

Baby-Body

FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT



„Zu Beginn nicht zu hart trainieren! Es darf zu leichtem Brennen der Muskulatur kommen. Jedoch nicht über die Belastbarkeitsgrenze gehen.“

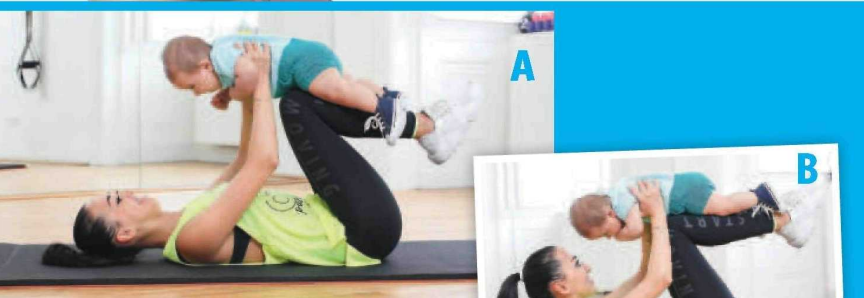
MARA TANZER

Trainerin und Studioinhaberin von b-inform;
www.b-inform.at

WANDSTAND

SCHENKEL, PO, BECKENBODEN

Ausgangsposition: In Kniebeugeposition an die Wand stellen. Rücken liegt inklusive Schultern direkt an der Wand, der Po drückt fest gegen die Wand. Beine im rechten Winkel. Oberarme nahe am Körper. Hanteln in beide Hände nehmen. Beim Ausatmen die Arme beugen, beim Einatmen strecken. **Wiederholungen:** 15-mal Arme beugen und strecken, 3 Sets. **Wichtig:** Übung erst ab 3-4 Monate nach der Geburt ausüben. Ob der Beckenbodenrückbildungsphase sollte am Anfang nicht zu tief in die Knie gegangen werden.



BABY-CRUNCHES

BECKENBODEN, BAUCH

Ausgangsposition: In Rückenlage mit angezogenen Beinen, auf welchen das Baby in Bauchlage liegt (**Achtung:** Übung kann erst ausgeführt werden, wenn das Baby selbstständig den Kopf heben kann). Beine in die Tabletop-Position (rechter Winkel) bringen, Baby in den Achseln fest halten (A) und beim Ausatmen den Oberkörper so hoch als möglich anheben (B) und 2-3 Sekunden halten. Beim Einatmen absenken. Beine wieder heranziehen. **Wiederholungen:** 15, 3 Sets. **Wichtig:** Diese Übung frühestens 5 Monate nach der Geburt durchführen, da die geraden Bauchmuskeln trainiert werden, und das Schließen der Linea Alba für das Trainieren der geraden Bauchmuskeln abgewartet werden muss. Ein erfahrener Trainer kann die Linea Alba ertasten.

teilt.“ Danach ist eine Abklärung beim Trainer empfehlenswert. „Es dauert neun Monate“, so Tanzer, „bis die Hormone dem Zustand vor der Schwangerschaft entsprechen. Der Körper funktioniert bis dahin anders. Oft schmerzt auch der Rücken. Ein normales Training kann auf diese Bedürfnisse nicht vollständig Rücksicht nehmen. Zudem kann das Stillen schwächen.“ Auf diesen Seiten zeigt Tanzer in ihrem eleganten Gym im 1. Wiener Bezirk ein Einstiegstraining mit Fokus auf den Beckenboden – sanfte Übungen, die für jede Frau funktionieren und, wie man sieht, dem Baby viel Spaß machen.

NINA FISCHER ■

FITNESS#kräftigung

TIPPS FÜRS TRAINING:

DAS WORKOUT:

Nach ärztlicher Rücksprache (s. Tipps vom Gynäkologen, re.) darf mit einem Einstiegstraining – wie auf diesen Seiten gezeigt – begonnen werden. „Die Kräftigungsübungen“, so Trainerin Mara Tanzer, „trainieren vor allem den **Beckenboden und schulen den Gleichgewichtssinn**, der sich während der Schwangerschaft umstellt. Auch seitliche **Bauchmuskulatur, Hüften, Rücken, Po, Beine, Arme, Schultern** werden trainiert. Wichtig: Gerade Bauchmuskeln dürfen erst nach einer kompletten Schließung der Linea Alba trainiert werden, sonst könnte es zu Problemen kommen. Ein erfahrener Trainer kann ertasten, ob die Linea Alba geschlossen ist.“

ÜBUNGSINTENSITÄT:

10 bis 15 **Wiederholungen** pro Übung. 2 bis 3 Sätze.

HÄUFIGKEIT:

Zu Anfang 2-mal pro Woche je 30 Min., am besten mit eine/r geschulten TrainerIn. Zusätzlich tägliches Beckenbodentraining. Nach 2, 3 Wochen Wochenpensum auf 3-mal 30 Min. steigern.

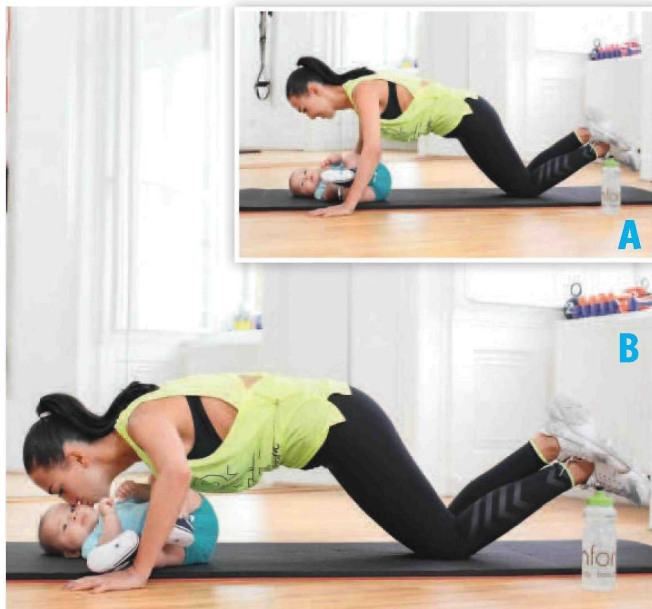
VORSICHT BEI:

Tipp: Nicht gleich das Training durchführen, das man vor der Schwangerschaft gemacht hat, **könnte zu Verletzungen führen**. Und: Lauftraining ist schlecht für den Beckenboden.

Professionelle Trainingsberatung bei b-inform Wien 1; Seitenstetteng. 5; b-inform.at



MARA TANZER
Trainerin & Inhaberin von b-inform – spezialisiert auf Personal Training in und nach der Schwangerschaft, Pilates, Faszientraining u. v. m.



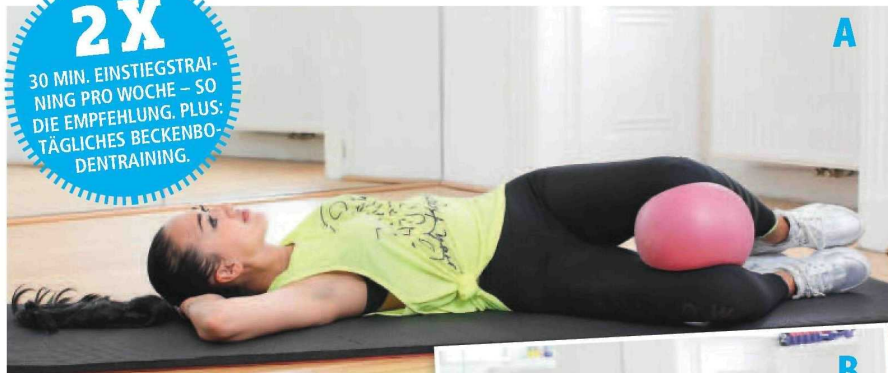
PUSH-UPS

SCHULTERN, RUMPF

Ausgangsposition: Auf der Matte kniend, die Unterschenkel überkreuzen, Oberkörper nach vorne gekippt ausrichten. Arme und Hände befinden sich unter den Schultern. Hände und Finger sind nach vorne gerichtet (A). Arme seitlich beugen und Oberkörper samt Rumpf nach unten bringen (B). Hohlkreuz vermeiden.

15 Wdh., 3 Sets. **Wichtig:** Übung ca. ab 3 Monate nach der Geburt durchführen. Ob gerader Bauchmuskeln muss auch hier das Schließen der Linea Alba abgewartet werden.

2X
30 MIN. EINSTIEGSTRAINING PRO WOCHE – SO DIE EMPFEHLUNG. PLUS: TÄGLICHES BECKENBODENTRAINING.

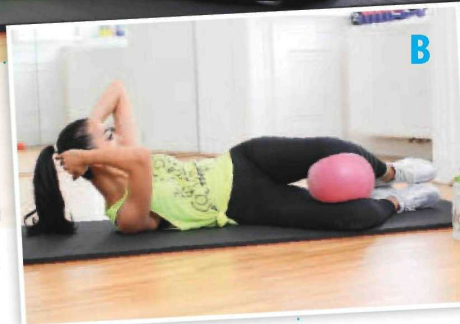


UP SIDE CURLS

SCHENKELINNENSEITE, SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine seitlich ablegen, zwischen die Knie kommt ein Ball/Polster, Becken in Seitenlage. Oberkörper bleibt gerade. Hände hinter den Kopf bringen, Ellenbogen möglichst weit geöffnet (A). Beim Ausatmen Oberkörper in gerader Richtung hochbringen (nicht mit den Schultern ziehen), wobei der Ball sanft mit den Innenschenkeln gedrückt wird (B).

Beim Einatmen nach unten rollen. **10 Wdh./Seite**, 2-3 Sets. Tipp: Übung kann bereits 6 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Achtung aber bei Kaiserschnitt!



SHOULDER BRIDGE

BECKENBODEN, OBERSCHENKELRÜCKSEITE, PO, OBERARME

Ausgangsposition: Rückenlage, Füße auf die Matte stellen. Beim Ausatmen das Becken hochheben (nicht ins Hohlkreuz fallen). Becken leicht nach oben (Schambein zieht zur Decke, nicht der Rücken!) kippen und gleichzeitig die Arme beugen. Beim Einatmen das Becken ablegen (Achtung: rund abrollen und nicht abrupt den Rücken ablegen) und die Arme strecken.

Wdh.: 10-15, 3 Sets. Durchführung: ab der 6. Woche nach der Geburt möglich.



HÜFTSTRECKER

BEIN- & GESÄSSMUSKULATUR

Ausgangsposition: Ein Resistance-Band knapp über den Knöchel spannen. Arme an der Wand ablegen und möglichst nah mit dem Becken an der Wand stehen. Becken zieht leicht nach vorne (kippt Richtung Wand) und bleibt die ganze Zeit in dieser Position. Standbein leicht abwinkeln und das Arbeitsbein nach hinten strecken (Bein durchgestreckt). Keine ruckartige Bewegung, es ist ein sanftes, aber intensives Ziehen. **Wiederholungen:** 20/Bein, 2-3 Sets. Ab der 6. Woche.

INFO

» Das sagt der Gynäkologe

⇒ AB WANN WIEDER TRAINIERT WERDEN DARF

„Sowohl nach normaler Geburt als auch nach Kaiserschnitt“, so Gynäkologe Dr. Andreas Nather, „empfehlen wir **sechs Wochen körperliche Schonung**. Schwereres Heben ist für die Wundheilung nach Kaiserschnitt kontraindiziert, aber auch nach vaginaler Geburt aufgrund des überdehnten Beckenbodens ungünstig.“

⇒ DARAUF SOLLTE MAN BEIM EINSTIEG ACHTEN

Dr. Nather: „Warnzeichen sind jedenfalls Schmerzen, Inkontinenz oder Blutungen. Auch konditionell sollte man auf langsames Aufbautraining und langsame Stärkung der Muskulatur achten. Jede Schwangerschaft stellt für den weiblichen Organismus eine große Herausforderung dar, die Notwendigkeit der

Erholungs- bzw. Rückbildungsphase danach sollte daher nicht unterschätzt werden.

⇒ WIE SEHR DARF DER KÖRPER BELASTET WERDEN?

„Wie gesagt, langsames Aufbautraining, nicht im anaeroben Bereich trainieren. Vor allem während des Stillens sollte man sich nicht massiven Belastungen aussetzen, da das Stillen an sich für den Körper Anstrengung bedeutet“, so der Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe.



DR. ANDREAS NATHER

FA für Gynäkologie und Geburtshilfe: www.womanandhealth.at