

WORK IT OUT, MAMA

Viele Mütter wünschen sich nach der Geburt ihres neuen Familienmitgliedes vor allem eins: „zurück zur Traumfigur“. Nur wie? Wir fragen nach bei Verena Wiechers, Expertin für prä- & postnatales Training und Entwicklerin des MamaWORKOUT-Konzepts, und sind glücklich zu hören, dass es auch ganz ohne Fasten und Drill-Instructor funktioniert.



Foto Getty Images

EXTRA-TIPP

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle bei der Reduzierung des Körpergewichts: Generell gilt: Hochwertiges und Vollwertiges essen, d.h. Industriezucker, Fast-Food und Fertiggerichte vermeiden, Kohlehydrate aus Getreide reduzieren und eine Mahlzeit am Tag ohne Kohlehydrate zubereiten.

„In den ersten sechs Wochen nach der Geburt sollten lediglich spezielle, extrem sanfte Übungen gemacht werden, die die Rückbildung von Organen und Muskeln fördern.“

MamaWORKOUT entwickelt. In meinen Kursen habe ich auch anderen Müttern gezeigt wie es funktioniert und eine DVD-Serie entwickelt mit Übungen, die Mütter bequem von zu Hause aus durchführen

können, mit oder ohne Baby, und die zu gesunden, nachhaltigen Ergebnissen führen.“ Verena Wiechers ist mit Herzblut bei der Sache, und man merkt schnell, dass sie genau weiß, wovon sie spricht. „In den ersten sechs Wochen nach der Geburt sollten lediglich spezielle, extrem sanfte Übungen gemacht werden, die die Rückbildung von Organen und Muskeln fördern. Erst nach dieser Zeit darf mit Rückbildungsgymnastik für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur begonnen werden.“ Nach 14 Wochen empfiehlt die Fitnessexpertin weiterführende Übungen mit Baby wie Bauch-, Beine-, Po- Training und Rückenübungen – die funktionieren ganz ohne helfende Hände und sind zudem noch fördernd für die Mutter-Kind-Bindung.

FIT MIT BABY

Ab der 6. Woche



Fotos MamaWORKOUT

1. Hinsetzen, Beine leicht öffnen, Knie beugen. Ihr Baby halten Sie vor der Brust zentriert. Gewicht mit dem Bizeps tragen und Schultergürtel senken. Zuerst den linken, dann den rechten Sitzhocker nach oben ziehen und Körper aus dem Becken in die Länge strecken. 5–10 Wiederholungen pro Seite.

2. Nach dem Set-up auf den Gesäßmuskel rollen und das Becken hochziehen. Anspannen und den Rücken so rund wie möglich formen. Bauch zu einer Höhle nach innen ziehen. Locker durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Ca. 30 Sekunden.

3. Baby auf Ihren Bauch legen und festhalten. Oberschenkel und Bauch bilden dabei einen rechten Winkel. Knie hüftbreit öffnen, Fersen leicht gegeneinander drücken, Becken ein wenig kippen, bis die Lendenwirbelsäule sich an den Boden schmiegt. Ausatmen: Anspannen, Fersen maximal gegeneinander drücken, Rippen Richtung Bauchnabel aktivieren. Einatmen: Spannung etwas lösen, aber Grundspannung halten. 10–15 Atemzüge. Pause: Füße aufstellen und Becken lockern.

4. Auf die Seite legen, Baby vor sich auf der Matte oder, falls es älter als 4 Monate ist, auf der Taille platzieren. Der Arm zieht Richtung Füße, der Bauchnabel zieht nach innen, der Beckenboden ist fest. Ausatmen: Den Rumpf aus der Taille heraus heben. Einatmen: zurück. 10–15 Atemzüge. 30 Sek. Pause: Einrollen wie ein Embryo, Wirbelsäule rund machen, dann Seitenwechsel.



T-SHIRT
Esprit Maternity
e-Shop-Nr. MA2202
35,95 €

HOSE
Noppies
e-Shop-Nr. MA2203
39,99 €

STARTKLAR FÜRS WORKOUT

Sport- und Wellness-Outfits jetzt entdecken auf mawaju.de



SHOP NOW
Einfach e-Shop-Nr. oder den Begriff **WORKOUT** auf mawaju.de im Suchfenster eingeben.

TOP
Esprit Maternity
e-Shop-Nr. MA2205
29,95 €

CAPE
Bellybutton
e-Shop-Nr. MA2204
49,90 €

HOSE
Bellybutton
e-Shop-Nr. MA2206
49,90 €

STRICKJACKE
Noppies
e-Shop-Nr. MA2207
35,99 €

FIT MIT BAUCH



Foto Getty Images

SHOP NOW

Einfach e-Shop-Nr. auf mawaju.de im Suchfenster eingeben.

WORK IT OUT, MAMA

Frauen, die sich und ihrem ungeborenen Baby während der Schwangerschaft durch sportliche Betätigung etwas Gutes tun möchten, finden bei MamaWORKOUT nützliche Tipps und Tricks. Verena Wiechers: „Frauen, die erst in der

tungsgrenze ist bis zum Ende der Schwangerschaft erlaubt. Die geraden Bauchmuskeln dürfen allerdings nicht mehr gekräftigt werden. Kraftübungen sollten 12-20 Mal wiederholt werden, ohne dass ein maximales Anstrengungsempfinden erreicht

„Frauen, die erst in der Schwangerschaft mit Sport beginnen, sollten sich dringend von einer qualifizierten Trainerin betreuen lassen.“

Schwangerschaft mit Sport beginnen, sollten sich dringend von einer qualifizierten Trainerin betreuen lassen, sportliche Frauen sollten ihre gewohnten Trainingseinheiten weiterhin durchführen, allerdings reduzieren.“ Konkret heißt das: „Jeder Körper reagiert individuell auf eine Schwangerschaft. Als groben Richtwert kann ich bei Ausdauerbelastungen eine maximale Herzfrequenz von 140 Schläge pro Minute nennen. Auch Kraftausdauertraining unterhalb der maximalen Belas-

wird.“ Auch Joggen ist erlaubt, solange keine Beschwerden im Bauch- oder Beckenbereich auftreten. Ab dem 6. Monat empfiehlt die Fitnessexpertin jedoch ein stoßarmes Training wie Fast-Walking, Schwimmen, Aerobic ohne Springen und Radfahren. Eine Studie von Bewegungsphysiologin Linda May besagt sogar, dass Föten eine gesündere Herzfrequenz aufweisen, wenn werdende Mütter Sport treiben. In der Schwangerschaft darf sich also gut und gerne körperlich betätigt werden.

WORK IT OUT, MAMA

Jetzt exklusiv auf mawaju.de: die Fitness DVDs von MamaWORKOUT

Sie möchten die Trainingseinheiten während und nach der Schwangerschaft bequem von zu Hause und unter professioneller Anleitung der Diplom-Sportwissenschaftlerin Verena Wiechers ausprobieren? Kein Problem. Bei uns erhalten Sie alle DVDs des MamaWORKOUT Konzepts: von Übungen in der Schwangerschaft wie Pilates, Yoga oder Fit in der Schwangerschaft bis zu Workouts nach der Geburt wie Rückbildungsgymnastik oder Bauch, Beine, Po, bei denen auch gerne das Baby mitmachen darf.



DVD 1 Fit in der Schwangerschaft | e-Shop-Nr. MA2208 | 15,90 €
 DVD 2 Bauch Beine Po mit Baby | e-Shop-Nr. MA2209 | 15,90 €
 DVD 3 Yoga für Schwangere | e-Shop-Nr. MA2210 | 15,90 €

mehr

Zeit fürs Wesentliche!



10,-
KENNENLERN
GUTSCHEIN

➤ JETZT TESTEN:

Ihr Gutschein-Code*:
RX3E4YM5AT
 für www.myTime.de

*Mindesteinkaufswert: 40 €, zzgl. Versandkosten.
 Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einmalig online einlösbar bis zum 31.3.2014.

LEBENSMITTEL
 einfach
 online
 einkaufen



JETZT
 ZUR APP!

myTime.de
 Wir bringen Lebensmittel.