

SPORT NACH DER SCHWANGERSCHAFT

MIT BABY GUT IN FORM KOMMEN


Training ist unter fast allen Umständen erlaubt – aber nicht alles. Wir sagen, was ab wann wieder geht. Plus: neun Übungen für Jung-Mütter

TEXT CORNELIA BRAMMEN, MATHIAS HEINZE
FOTOS BIRGIT KLEMT

aby da, alle strahlen. Die Milch fließt oder auch nicht, das Leben hat sich fundamental verändert. Und die Hosen von vor neun Monaten passen bei 99 Prozent aller Frauen nicht mehr. Ein Drama? Nur wenn Mama zwei Wochen nach der Entbindung in Dessous von Victoria's Secrets über den Laufsteg stöckeln will. Der Preis: knallhartes Training, eiserne Diät, kleine Fettabsaugung womöglich. Das Gegenteil von dem also, was Experten Müttern für die Zeit kurz nach der Geburt ihres Kindes raten.

Cocooning statt Laufsteg ist die Formel, mit der Mutter und Kind optimal starten. Dass die Körperformen der Mutter weicher, die Brüste größer und die Bewegungen langsamer sind, hat die Natur so eingerichtet. Stress reduzieren statt produzieren, lautet deshalb die oberste Devise. Viel ausruhen und das Muttersein genießen. „In den ersten sechs Wochen sollten ausschließlich Basisübungen für Beckenboden, Bauch und Rücken Muskeln, wie Frauen sie von ihrer Hebamme kennen, durchgeführt werden. Erst danach beginnt die klassische Rückbildung“, sagt Diplom-Sportwissenschaftlerin Verena Wiechers, Expertin für prae- und postnatales Training und Entwicklerin des Mama-Workout-Konzepts. Ausgewählte Übungen für diese Zeit finden Sie auf den nächsten Seiten, vollständige Workout-DVDs gibt es unter www.mamaworkout.de. „Vollständig erholt hat sich der Körper etwa sechs bis zwölf Monate nach der Entbindung“, so Expertin Wiechers. „Nach zehn Wochen Basis- und Rückbildungstraining ist aber wieder richtiger Sport mit moderater Belastung erlaubt.“

Wer in Sachen Fitness nach der Entbindung nicht bei null anfangen will, darf aber gern auch während der Schwangerschaft aktiv sein – das empfehlen Experten heute einhellig (siehe Kasten rechts). Schöner Nebeneffekt: „Sportliche Schwangere leiden deutlich weniger an den typischen Rückenschmerzen, Krampfadern oder Schwangerschaftsdiabetes“, sagt Wiechers.

Übrigens: Toll für Figur, Partnerschaft, Hormonhaushalt und allzeit möglich ist Sex. Schon vergessen? 

SCHWANGER: DOS & DON'TS

Auch mit dickem Babybauch dürfen Sie Sport treiben. Darauf sollten Sie allerdings achten:

AUSDAUERTRAINING

Lockerer Joggen (aerob) ist erlaubt. Aber bitte aufhören bei Druckgefühl oder Schmerzen im Bauch, Druckgefühl im Unterleib, Schmerz/Zug/Druck oder einem „komischen Gefühl“ im Bereich des Beckenrings.

MUSKELTRAINING

Die Bauchmuskeln sollen sich dehnen, damit das Baby Platz hat. Also Schluss mit Crunches. Gerade Bauchmuskeln nur sanft zur Rumpfstabilisierung aktivieren (s. Übungen) und die seitlichen Bauchmuskeln stärken.

INTENSITÄT AUSDAUER

Hochintensives Ausdauer- oder Intervalltraining birgt Risiken für Mutter und Kind, also meiden! Grober Richtwert: maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro

Minute. Noch besser: unter Belastung noch sprechen können.

INTENSITÄT KRAFT

Im submaximalen Bereich, das heißt: Nach 12 bis 20 Wiederholungen haben Sie das Gefühl, „mehr als zwei weitere schaffe ich nicht“. Spüren Sie noch keine Ermüdung: Übung intensiver/anspruchsvoller gestalten. Es darf keine anaerobe Belastung, starkes Muskelbrennen, Muskelzittern oder ein sichtbarer Verlust an Bewegungskraft (Technik) auftreten.

SONDERFÄLLE

In besonderen Fällen (etwa sehr kurzer Gebärmutterhals, Fötus wächst nicht ausreichend) darf eine Frau generell keinen Sport treiben, dies ist mit dem Gynäkologen abzuklären!



BECKENBODEN UND BAUCH KRÄFTIGEN

Oberschenkel und Bauch im rechten Winkel, Knie hüftbreit öffnen, Fersen aneinander. Baby liegt entspannt auf dem Bauch. Becken leicht kippen, bis die Lendenwirbelsäule auf dem Boden aufliegt. Ausatmen: Körperöffnungen schließen, Fersen gegeneinanderpressen, Rippen Richtung Bauchnabel aktivieren. Einatmen: Spannung etwas lösen, 10–15 Atemzüge. Pause: Füße aufstellen, Becken lockern. 2 Sätze.

TOP FÜR SCHRÄGE BAUCHMUSKELN

Ellenbogen ist exakt unter der Schulter, Oberschenkel und Rumpf bilden eine Gerade. Ausatmen: Körperöffnungen schließen und mit einem „inneren Aufzug“ Richtung Bauch ziehen, gleichzeitig Bauchnabel nach innen oben aktivieren. Einatmen: Spannung in Beckenboden und Bauch möglichst aufrechterhalten. 10–15 Atemzüge, Seitenwechsel. 2 Sätze.



AB WOCHE 6 NACH DER GEBURT

Rückbildung Phase 1

Beckenboden und Bauchmuskeln kräftigen, die Wirbelsäule mobilisieren: Führen Sie diese Übungen dreimal in der Woche durch



KRÄFTIGEN UND MOBILISIEREN

Auf Sitzhocker setzen, Beine aufstellen. Baby mit beiden Armen vor der Brust halten (a), Schultergürtel senken. Oberkörper strecken, Sitzhocker abwechselnd so weit wie möglich vom Boden heben, je 5 Sekunden halten. Beide Seiten 5- bis 10-mal. Am Ende (b): bequem sitzen, Rücken rund machen, Bauch nach innen saugen, 30 Sekunden lang tief atmen.



STÄRKT BAUCH UND BECKENBODEN

Ausgangsposition: Oberschenkel und Bauch bilden rechten Winkel, Baby gerade hoch strecken. Nun langsam abwechselnd mit den Füßen auf den Boden tippen. Rumpf bleibt ruhig, Beckenboden angespannt. Die Bauchdecke ist flach, die Wirbelsäule hält Kontakt zum Boden. So lange, wie korrekte Ausführung möglich ist. Pause: Knie abwechselnd nach rechts und links ablegen. 2 Sätze.



SPORT-STOPP!

Training abbrechen und zum Arzt – bei diesen Symptomen

IM UNTERLEIB

Vaginale Blutungen/Ausfluss, frühzeitige Wehen sowie Muskelkontraktionen, Schmerzen oder Krämpfe im Bauchbereich müssen abgeklärt werden.

KOPFSACHEN

Starke Kopfschmerzen, Sehstörungen, ebenso plötzlich auftretende Schwäche oder starker Schwindel.

UNERKLÄRLICHE PROBLEME

Schwellung, Schmerzen oder Rötung in einer Wade; plötzliche Schmerzen oder Schwellungen in den Gelenken, den Händen oder dem Gesicht; ungewöhnliches Herzklopfen oder Brustschmerzen.

AB WOCHE 10 NACH DER GEBURT

Rückbildung Phase 2

Jetzt sind die Kräftigung des gesamten Rumpfs und die Verbesserung von Balance und Stabilität angesagt. Ebenfalls dreimal pro Woche üben



KRÄFTIGT SCHULTER- UND BRUSTMUSKELN

Bauch Richtung Wirbelsäule spannen. Kopf und Schultergürtel so heben, dass die Schulterblattspitzen noch den Boden berühren. Rechte Schulter leicht zum linken Oberschenkel drehen. Ausatmen: mit rechter Hand maximal gegen den Oberschenkel drücken (Beckenbodenspannung halten!). Einatmen: Handdruck und Spannung verringern, 8–10 Atemzüge, Pause. Seitenwechsel. 2 Sätze.

FÜR BALANCE UND STABILITÄT

Baby im Fliegergriff halten. Auf das linke Bein stellen, das rechte nach hinten strecken. Der Oberkörper neigt sich so nach vorn, dass Bein und Rumpf eine Gerade bilden. Bauchnabel nach innen oben ziehen. Das rechte Bein 15- bis 20-mal auf und ab bewegen (kleine Amplitude!), dabei möglichst ruhig stehen. Seitenwechsel. 2 Sätze.





a



b

KRÄFTIGT BEINE, PO, RÜCKEN UND ARME

Ausgangsstellung (a): Oberkörper nach vorn neigen, auf einen geraden Rücken achten. Körperöffnungen schließen und Sitzhöcker zueinander. Bauchnabel nach innen ziehen. Nun das Baby 5- bis 10-mal langsam heben und senken (b), Rücken bleibt stabil! Danach 10-15 klassische Kniebeugen: Gesäß nach hinten unten (c). Pause: aufrichten, Beine lockern.



c



POWER FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN

Ellenbogen exakt unter der Schulter, Unterarm und Hand drücken in den Boden. Oberschenkel und Beine bilden eine Gerade. Füße anziehen und aufeinander (!) platzieren. Ausatmen: Körperöffnungen schließen und Richtung Bauch ziehen, gleichzeitig Bauchnabel nach innen oben aktivieren. Einatmen: Spannung in Beckenboden und Bauch halten. 10-15 Atemzüge. Seitenwechsel. 2 Sätze.



KRAFT FÜR BAUCH & BECKEN

Baby auf Unterschenkel legen, gut festhalten. Oberschenkel eng aneinander, Körperöffnungen schließen, Sitzhöcker zum Damm ziehen. Nun Kopf und Schultergürtel vom Boden heben, die Brustwirbelsäule hochrollen und dabei die Rippen Richtung Bauchnabel ziehen. Kurz halten und langsam wieder runterrollen. Insgesamt 10- bis 15-mal. Pause: Oberkörper ablegen, Knie näher zur Brust. 2 Sätze.



AB WOCHE 14 NACH DER GEBURT

Mamas Workout

Weitere Kräftigung von Beckenboden und Rücken, dazu intensive Dehnung. Dreimal pro Woche, solange es Spaß macht

PRODUKTION: CLAUDIA HELINCK, STYLING: BETTINA STOLLE, HAARE-MAKE UP: MANUELA SCHWOZERBALLSAAU, MODELLE: STEFANIEBODY & SOUL, BENT NEIDHARDT