



verena wiechers & team

**AKADEMIE FÜR PRÄ- &
POSTNATALES TRAINING**

LEHRHEFT

Postnatales Training mit Baby

Planung verschiedener MamaWORKOUT-Kurse

Autorin:

Verena Wiechers (Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Fitness- & Gymnastiklehrerin, Expertin für Prä- & Postnatales Training)

Co-Autorinnen:

Tina Schütze (zertifizierter Fitness-Coach, Fitness- und Familien-Buchautorin)
Isabel Falconer (Dipl.-Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Trageberaterin sowie Prä- & Postnataltrainerin)
Celia Enders (zertifizierte Trageberaterin),

VORWORT

Liebe Leserin,

Sie haben sich bereits mit dem Thema „Postnatales Training“ auseinandergesetzt und werden nun darauf aufbauend lernen, wie man ein Postnataltraining für Mutter und Kind sinnvoll, effektiv und sicher gestalten kann. Sie haben das MamaWORKOUT-Konzept für junge Mütter kennengelernt und wissen, nach welchen Sicherheitsregeln und Trainingsgrundsätzen wir arbeiten. Nun lernen Sie aufbauend auf diesen Kenntnissen, wie man das Baby ins MamaWORKOUT einbeziehen kann.

Aktuell wird das Thema „Training für Mutter und Kind“ immer populärer, immer mehr Angebote drängen auf den Fitnessmarkt, was grundsätzlich positiv ist. Doch leider glauben viele, man könne „Mama-Baby-Fitnesstraining“ auch ohne zielgruppenspezifisches Fachwissen anbieten. Gut, dass Sie NICHT dazugehören! In unserer Akademie erarbeiten Sie sich Fachkenntnisse, methodisch-didaktische Fähigkeiten und ein großes Übungsrepertoire, um als Postnataltrainerin sicher, effektiv und erfolgreich mit Müttern und Kindern zu arbeiten. Das bei uns erworbene Wissen können Sie vielseitig und fachübergreifend anwenden, so wie es Ihnen und Ihrem Arbeitsfeld entspricht. Wir werden unser Bestes geben, um Sie beruflich ins Wachstum zu bringen!

Das hier vorliegende Lehrheft baut auf den Inhalten der Weiterbildung „Postnatales Training“ auf, es beschäftigt sich speziell damit, wie man die Babys auf sinnvolle, gesundheitsfördernde Weise unkompliziert ins Training einbinden kann. Es geht darum, junge Mütter zu beraten, zu betreuen und zu trainieren, die mit ihrem Baby zusammen Sport treiben bzw. sich im Alltag fit halten möchten. Das Lehrheft dient als Grundlage für alle Workshops, die wir zum Themenbereich „Fitness für Mama und Baby“ anbieten. Es beinhaltet die theoretischen Grundlagen, die bei allen Kursformaten mit Baby zu beachten sind, in den jeweiligen Workshop-Seminaren lernen Sie dann die zugehörige Praxis. Die beliebtesten Kursformate mit Baby sind „MamaWORKOUT mit Baby“, „MamaWORKOUT mit Buggy“, „MamaWORKOUT mit Babytrage“ und „MamaWALKING mit Babytrage“. Das Konzept ist aber sehr flexibel und kann auch andere Schwerpunkte setzen, zum Beispiel leitet eine Postnataltrainerin die Kurse im Wasser und nennt diese „MamaWORKOUT aquafit“, eine andere bietet Outdoor-Training für Schwangere und Mütter und verwendet den Namen „MamaWORKOUT outdoor“.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden. Viel Spaß beim Lesen und Lernen wünscht Ihnen

Verena Wiechers



verena wiechers & team
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &
POSTNATALES TRAINING**



verena wiechers & team
**Mama
WORKOUT**

Verena Wiechers ist Mama, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness- & Gymnastiklehrerin und spezialisiert auf den Fachbereich "Prä- & Postnatales Training".

Aktuelle berufliche Tätigkeiten:

- Leitung der AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING
- Fachautorin für Hebammen- und Sportmagazine
- Weiterentwicklung des MamaWORKOUT-Konzepts

INHALTSVERZEICHNIS:**Inhalt**

1	FITNESS UND FAMILIE.....	6
1.1	Outdoor-Training für Mütter.....	7
1.2	Hometraining für Mütter.....	7
1.3	Bewegung im Mama-Alltag.....	7
1.4	Fitnesskurse für Mutter und Kind.....	7
2	DER MAMA-FITNESS-TREND.....	7
2.1	Nachteile und Risiken.....	8
2.2	Positiver Nutzen.....	8
3	KINDLICHE ENTWICKLUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR.....	9
3.1	Allgemeine und körperliche Entwicklung.....	9
3.2	Der Mensch ist ein Tragling.....	13
3.3	Entwicklungsförderung durch MamaWORKOUT.....	14
4	TRAINING NACH DER GEBURT.....	14
4.1	Einhaltung der drei Trainingsphasen.....	14
4.2	Regenerationsphase = Wochenbett.....	15
4.3	Rückbildungsphase.....	15
4.4	Wiedereinstiegsphase.....	15
4.5	Trainingslehre in der Rückbildungs- und Wiedereinstiegsphase.....	16
4.6	Training mit Baby.....	24
5	MAMAWORKOUT MIT BABY.....	24
5.1	Voraussetzungen.....	26
5.2	Gesamtplanung Kursreihe MamaWORKOUT mit Baby Fehler! Textmarke nicht definiert.	
5.3	Planung einzelne Kursstunden MamaWORKOUT mit Baby.....	26
5.3.1	Stundenphase Basis.....	26
5.3.2	Stundenphase Warm-Up.....	26
5.3.3	Stundenphase Strength & Flex.....	26
5.3.4	Stundenphase Stretch & Relax.....	26

6	MAMAWORKOUT MIT BUGGY	27
6.1	Kursleiter-Ausstattung.....	29
6.2	Training bei fast jedem Wetter.....	29
6.3	Kommunikationsnetzwerk.....	29
6.4	Gesamtplanung Kursreihe MamaWORKOUT mit Buggy.....	29
6.5	Planung einzelne Kursstunden MamaWORKOUT mit Buggy.....	29
6.5.1	Stundenphase Basis	29
6.5.2	Stundenphase Warm-Up.....	
6.5.3	Stundenphase Cardio & Strength & Flex	
6.5.4	Stundenphase Stretch & Relax.....	
7	MAMAWORKOUT & MAMAWALKING MIT BABYTRAGE	
7.1	Training mit ergonomischer Tragehilfe.....	
7.2	Kooperation mit einer Trageberaterin	
7.3	Leihtragen	
7.4	Gesamtplanung Kursreihe MamaWORKOUT mit Babytrage	
7.5	Planung einzelner Kursstunden MamaWORKOUT mit Babytrage.....	
7.5.1	Stundenphase Basis	
7.5.2	Stundenphase Warm-Up.....	
7.5.3	Stundenphase Cardio & Strength & Flex	
7.5.4	Stundenphase Stretch & Relax.....	
7.6	Gesamtplanung Kursreihe MamaWALKING mit Babytrage	
7.6.1	Kommunikationsnetzwerk.....	
7.6.2	Planung einzelner Kursstunden MamaWALKING mit Babytrage.....	
7.6.3	Stundenphase Basis	
7.6.4	Stundenphase Warm-Up.....	
7.6.5	Stundenphase Cardio & Strength & Flex	
7.6.6	Stundenphase Stretch & Relax.....	

1 FITNESS UND FAMILIE

Viele Frauen, die sich früher viel bewegt haben, die gerne zum Sport gingen und sich konsequent um ihr körperliches Wohlbefinden bemüht haben, stellen als Mutter plötzlich fest: Wie soll ich Familie und Fitness bloß unter einen Hut bekommen?! Andere, früher eher unsportliche Frauen, möchten den neuen Lebensabschnitt mit einer gesünderen, fitnessorientierteren Lebensweise angehen, wissen dies allerdings nicht umzusetzen. Weder für sportlich versierte Frauen, noch für Fitness-Anfängerinnen ist es leicht, sportliches Training in den Mama-Alltag zu integrieren. Der Mangel an Zeit, die täglichen Aufgaben, die Ansprüche des Babys oder noch weiterer Kinder sowie der chronische Mangel an Schlaf bzw. Ruhepausen machen es fast unmöglich, regelmäßig zu trainieren. Einige Frauen akzeptieren diese Umstände und fügen sich in ihr Schicksal, aber viele sind auch unglücklich darüber, sie fühlen sich in ihrem Körper nicht mehr so wohl wie vorher und sie vermissen es, etwas für sich zu tun. Doch sie haben erstens keine Idee, wie sie regelmäßiges Training organisieren sollen und zweitens sind sie unsicher, welche Trainingsformen und welche Trainingsintensitäten sinnvoll sind.

Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, den Frauen Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen und anzubieten. Sie sind nicht nur Kursleiterin, sondern auch Beraterin: Ihr Ziel ist es, Müttern eine fitness- und gesundheitsorientierte Lebensweise zu erklären, nahe zu bringen und zu ermöglichen. Mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten können Sie die oben beschriebene Problematik auf den folgenden Ebenen angehen:

- Sie informieren über Möglichkeiten der fitness- und gesundheitsorientierten Lebensgestaltung
- Sie zeigen Lösungsmöglichkeiten auf
- Sie beraten
- Sie loben
- Sie motivieren
- Sie trainieren die Frauen

Dieses erste Kapitel beschäftigt sich zunächst einmal allgemein damit, welche Trainingsmöglichkeiten Mütter haben, es gibt Anregungen und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf, die Sie als Postnataltrainerin an Ihre Kundinnen weitergeben können.

3 KINDLICHE ENTWICKLUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

MamaWORKOUT ist ein Fitness- und Gesundheitskonzept für die Mutter, die Frau steht immer im Zentrum des Interesses. Das Kind wird liebevoll und mit unkomplizierter Leichtigkeit in die Abläufe integriert, es soll aber einmal nicht im Mittelpunkt stehen. Die Idee hinter MamaWORKOUT ist: **Die Frau steht im Fokus und wir kümmern uns um ihr Wohlbefinden, ganz nebenbei wird auch die kindliche Entwicklung gefördert.**

Damit die Handhabung der Babys und die Entwicklungsförderung sicher und altersgerecht geschieht, muss eine Postnataltrainerin sich auch mit der physiologischen und psychologischen Entwicklung eines Babys auskennen. Darum geht es im vorliegenden Kapitel.

3.1 Allgemeine und körperliche Entwicklung

Das erste Lebensjahr eines Babys ist sehr aufregend und rundum auf Wachstum programmiert. Das Körpergewicht des Babys wird sich in den ersten zwölf Monaten verdreifachen, seine Körpergröße wird sich verdoppeln! All seine Sinne sind bereit, sich zu entwickeln. Liebe und Zuwendung, Aufmerksamkeit und Geduld, Nähe, Verständnis und Geborgenheit sind in dieser Zeit am Wichtigsten.



WICHTIG !!!

Bei gesunden Babys gibt es in der Regel keine Kontraindikationen für die Teilnahme an einem MamaWORKOUT-Kurs. Folgendes sollten Sie vor Kursbeginn jedoch abklären und sich von den Müttern unterschreiben lassen:

- Das Baby wurde reif geboren.
- Der Kinderarzt hat keine Einwände an der Teilnahme am MamaWORKOUT-Kurs.

Jedes Kind ist einzigartig und entdeckt diese Welt auf seine eigene Art und Weise und vor allem in seinem eigenen Tempo. Zu welchem Zeitpunkt es lernt zu robben, zu krabbeln, zu laufen oder zu sprechen ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich und kein Grund zur Beunruhigung. Die eine oder andere Mutter macht sich dennoch Sorgen, schenken Sie diesen Müttern in Ihrem Kurs die Zuversicht, dass sich ein gesundes Kind auch ganz natürlich entwickeln wird, unabhängig davon, in welchem

Alter es welche Entwicklungsschritte absolviert. Manche Babys sind feinmotorisch sehr weit, krabbeln jedoch spät, andere überspringen diese Phase ganz und beginnen gleich zu Laufen. Die in seltenen Fällen auftretenden Entwicklungsverzögerungen werden bei den regelmäßig stattfindenden ärztlichen Routineuntersuchungen rechtzeitig festgestellt und sind normalerweise gut behandel- bzw. therapierbar.

Dieser Sachverhalt sollte Ihnen als Postnataltrainerin klar sein, Ihr Wissen und die damit verbundene Gelassenheit sollten Sie an die Mütter weitergeben.

Um einen Überblick zu vermitteln, sind im Folgenden die wesentlichen Entwicklungsschritte eines Babys dem ungefähren Alter zugeordnet.

Monat 1 bis 3

In den ersten drei Monaten schläft ein Baby noch sehr viel. Es agiert und reagiert über angeborene Reflexe. Diese Reflexe sind unwillkürliche Bewegungen, die durch einen bestimmten Reiz ausgelöst werden und dienen der Nahrungssuche und -aufnahme sowie dem Selbstschutz. Viele dieser Bewegungen wird das Baby bald selbst steuern können, andere verlieren sich im Laufe der Zeit, weil sie unwichtig werden.

	WICHTIG !!!
Die wichtigsten Reflexe im Überblick	
<p>Hand- und Fußgreif-Reflex Dieser Reflex wird durch Druck auf die Handinnenfläche bzw. die Fußsohle ausgelöst. Das Baby wird dann zugreifen bzw. Zehen und Fußsohle beugen. Diese Reaktion zeigt sich sogar schon bei Frühgeborenen ab der 32. Woche. Der Greifreflex ist ein Schutzreflex, er ist so stark, dass Babys für wenige Sekunden ihr eigenes Gewicht halten können. Der Handgreif-Reflex verschwindet spätestens bis zum Ende des neunten Lebensmonats und der Fußgreifreflex bis zum Ende des ersten Lebensjahres.</p>	
<p>Saug-Reflex Babys können vom ersten Atemzug an an der Brust saugen, denn sie verfügen zur Steuerung der Nahrungsaufnahme über den Saug-Reflex. Wird das Baby an den Mundwinkeln berührt, dreht es sofort den Kopf in Richtung Finger, öffnet den Mund und wird versuchen, am Finger zu saugen. So können Sie auch testen, ob das Baby hungrig ist, oder nur müde: Saugt es am Finger, hat es Hunger. Nuckelt es, ist es müde. Ab dem dritten Lebensmonat ist dieser Reflex, der auch "Brustsuchen" genannt wird, nicht mehr vorhanden.</p>	

Babinski-Reflex

Streich man mit dem Fingernagel seitlich an der Fußsohle des Kindes entlang, löst dies den Babinski-Reflex aus: Die Zehen spreizen sich auseinander. Bei Neugeborenen geht man davon aus, dass die Ursache hierfür die unvollständig ausgereiften Nervenschaltungen des zentralen Nervensystems sind.

Galant-Reflex

Bei diesem Reflex geht es um Muskelkontraktionen: Streichen Sie neben der Wirbelsäule über die Haut des Kindes, wenn es auf dem Bauch liegt. Es wird seine Wirbelsäule in Richtung des Reizes beugen. Dieser Reflex ist ungefähr sechs Monate sichtbar.

Schreit-Reflex

Wenn Sie das Baby unter den Armen greifen und vorsichtig mit den Beinchen eine Unterlage berühren lassen, wird es die Knie beugen und vorsichtig einen Schritt nach dem anderen nach vorne machen, so als würde es schon laufen. Mit drei Monaten entwickelt sich dieser Reflex zurück.

Moro-Reflex

Dabei handelt es sich um einen uralten Schutzmechanismus, der das Baby davor bewahren sollte, herunterzufallen: Liegt das Baby im Arm des Erwachsenen und er lässt plötzlich den Arm sinken, erschrickt das Kind, weil es das Gefühl hat, zu fallen. Das Baby streckt sofort die Arme auseinander und öffnet die Händchen, führt die Arme wieder zusammen und schließt die Handflächen, so als wollte es sich festklammern. Festgestellt wurde dieser Klammerreflex erstmals 1918 von dem Kinderarzt Ernst Moro.

Im ersten Monat liegt ein Baby asymmetrisch auf Bauch und Rücken, Arme und Beine sind angewinkelt, die Hände sind zu Fäusten geballt. Sehr deutlich ist zu erkennen, dass Nase, Nabel und Schambein nicht in einer Linie liegen.

Im wachen Zustand bemüht sich das Baby permanent, durch sogenannte „massenhafte Bewegungen“ des ganzen Körpers, das Gleichgewicht zu halten.

Die Nackenmuskulatur ist zunächst noch sehr schwach. Deshalb sollte der Kopf des Babys in den ersten Wochen immer gestützt werden. Am Ende der ersten drei Lebensmonate kann das Baby in der Regel seinen Kopf selbst halten. Auch aus der Rückenlage heraus kann es das schon, wobei dies noch sehr anstrengend ist und deshalb nicht sehr lange funktioniert.

XX
 XXX
 XXX

Allgemeine und körperliche Entwicklung des ersten Lebensjahres im Überblick				
Alter	Sozialverhalten	Sprache	Sehen und Begreifen	Motorik
1.-3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> - Hautkontakt ist sehr wichtig - hält Blickkontakt - kann versch. Personen unterscheiden - kann Mimik deuten - lacht Gesichter an 	<ul style="list-style-type: none"> - teilt sich durch Schreien mit - später Vokallaute („a“, „ä“), Gurgel- u. Kehllaute 	<ul style="list-style-type: none"> - Sehen u. Fokussieren verbessern sich - verfolgt Gegenstände mit den Augen, dreht Kopf zur Seite u. sucht nach einer Geräuschquelle 	<ul style="list-style-type: none"> - zunächst Reflexe, z.B. Moro-Reflex, Handgreif-Reflex - zunächst Hände meist zur Faust geballt - liegt asymmetrisch - mit der Zeit Übergang zu bewussten Bewegungen, ganzer Körper bewegt sich mit - zunehmende Kopfkontrolle, mit 3 Mon. kann Baby Kopf halten - zunehmend Hände locker (keine Faust), bringt sie vor dem Gesicht zusammen, betrachtet FINDER u. spielt damit
4.-6. Monat	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstwerden von bekannten u. fremden Personen, lächelt nicht mehr jeden an, erstes Fremdeln möglich - Nachahmen von Mimik 	<ul style="list-style-type: none"> - Blasreibelaute werden geübt - bildet erste Silbenketten - testet unterschiedliche Lautstärken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fokuswechsel von nah zu fern u. zurück möglich, z.B. schaut gefallenem Spielzeug nach - schließt seine Augen, wenn plötzlich ein Gegenstand vor dem Gesicht erscheint - Greifentfernung ist bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> - greift bewusst nach Dingen u. gibt sie von einer Hand in die andere - Hand-Becken-Stütz - In Bauchlage erstes Beugen-Strecken von Armen und Beinen - erstes Rollen vom Rücken auf die Seite u. später auch auf den Bauch - versucht immer häufiger, in Bauchlage zu spielen
7.-12. Monat	<ul style="list-style-type: none"> - Interesse für andere Babys, zunehmend mehr Interaktion mit Gleichaltrigen - fremdeilt - mal allein zufrieden, mal kann es ohne Mama nicht sein - kann selbständig Kontakt aufnehmen u. beenden - ahmt Tätigkeiten nach - mag Kuckuck- u. Bitte-Danke-Spiele 	<ul style="list-style-type: none"> - bildet Doppelsilben: „da-da“, „ba-ba“, „ma-mam“ - sagt zum Auto „br“, zum Hund „wau wau“ - evtl. erste gezielte Worte u. einsetzen der „Sprache“ 	<ul style="list-style-type: none"> - räumliches Sehen möglich, erkennt Höhe/Tiefe, sucht z.B. versteckte Spielzeuge - untersucht Umgebung mit Augen, Händen u. Mund - Details werden interessanter, längeres u. konzentrierteres Beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - kann gleichzeitig in jeder Hand ein kleines Spielzeug halten - Zangengriff/Pinzettengriff: Zeigefinger u. Daumen gebeugt. - spielt auch in Seitenlage - dreht sich vom Rücken auf den Bauch u. zurück - selbständiges Sitzen - beginnt zu Robben, beginnt sich in die Bankstellung hochzudrücken - später dann: Krabbeln, Hochziehen, Entlanghängeln an Möbelstücken, freies Stehen

4.5 Trainingslehre in der Rückbildungs- und Wiedereinstiegsphase

Um effektive, zielführende Trainingseinheiten für Mütter mit Babys planen und durchführen zu können, wiederholen wir an dieser Stelle die Trainingslehre für die Rückbildungs- und Wiedereinstiegsphase. Dieses Kapitel ist besonders wichtig für das Seminar, bitte lesen Sie es genau durch und notieren Sie gegebenenfalls Fragen, die wir dann im Seminar klären können.

In allen MamaWORKOUT-Kursen mit Baby steht die Frau im Vordergrund! Das Baby wird liebevoll und unkompliziert in das Geschehen integriert, es wird ganz nebenbei in seiner Entwicklung gefördert, aber es wird nicht in den Mittelpunkt des Geschehens gesetzt. Kinder brauchen Routinen, entspannte Atmosphäre und entspannte Menschen um sich herum. Kinderspiele und Kinderlieder gehören nicht zum MamaWORKOUT-Konzept, weil wir bewusst die Mutter in den Fokus nehmen und sie stärken wollen. Dies tun wir in erster Linie durch eine Stärkung der Physiologie, doch eine gute körperliche Verfassung wirkt sich bekanntlich auch auf das emotionale Wohlbefinden aus.

Hauptsächlich geht es in allen MamaWORKOUT-Kursen darum, die drei motorischen Hauptbeanspruchungsformen² Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Das Training der aeroben Ausdauer steht bei MamaWORKOUT eher im Hintergrund.

Wir konzentrieren uns auf Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, weil:

- Der Bewegungsapparat wird während der prä- und postnatalen Zeitspanne sehr strapaziert. Für die Regeneration sowie für die Unterstützung des Bewegungsapparats sind die Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit wichtiger als die Ausdauerfähigkeit. Daher verwenden wir im ersten Jahr viel Zeit auf das Training von Kraft und Beweglichkeit (die Koordination trainieren wir nebenbei mit), das heißt, für ein gezieltes Ausdauertraining fehlt einfach die Zeit.
- Wenn eine Trainingseinheit mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen zügig und ohne große Bewegungspausen durchgeführt wird, entsteht sowieso eine moderate Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems, das heißt, es entsteht nebenbei ein moderates Ausdauertraining.
- Wir motivieren die Teilnehmerinnen stets, ihre aerobe Ausdauer durch Outdoor-Aktivitäten (z.B. Walken, Wandern, Radfahren) sowie durch viel Bewegung im Alltag (z.B. Treppen statt Aufzug) zu trainieren.

² Die Motorischen Hauptbeanspruchungsformen sind die 5 konditionellen Fähigkeiten des Menschen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

- Klassische Ausdauer-Sportarten sind meist mit monotonen, einseitigen, lang andauernden Bewegungsabläufen verbunden, schlechtestenfalls sogar mit Stoßbelastungen (z.B. beim Joggen). Solche Trainingsformen bedeuten für den Bewegungsapparat in der postnatalen Phase eher einer Belastung als eine Vitalisierung.

ABER wir lehnen ein Ausdauertraining keinesfalls ab. Wir setzen den Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination, weil dies aus unserer Perspektive wirksamer zur Erlangung von Wohlbefinden ist. Es gibt sogar ein paar Ausdauer-betonte Kursformate bei MamaWORKOUT wie zum Beispiel „MamaWORKOUT mit Buggy“ oder „MamaWORKOUT mit Babytrage“.

Praxisbeispiel Kräftigungsübung Rückbildung Level 1



Dies ist eine statische Kraftausdauerübung. Wichtig ist, dass die Technik sauber bleibt, die Frau soll eine Pausenposition einnehmen, wenn sie merkt, dass die Körpermitte-Spannung nachlässt.

Setup

- Baby auf dem Bauch, eine Hand am Baby
- Steißbein und Scheitel auseinander ziehen, Schultergürtel entspannen
- Wirbelsäule in Neutralposition
- Knie hüftbreit geöffnet, Fersen drücken gegeneinander, dadurch entsteht Spannung in Innenschenkeln, die sich in den Beckenboden fortsetzt
- Beckenbodenspannung nach innen verstärken und Bauchnabel nach innen-oben spannen, Rippenbögen schießen

Bewegungstechnik

- Bewege die Beine etwas nach vorn und zurück (je weiter vor, desto anstrengender)
- Bein-Beckenboden-Bauch-Spannung aufrecht erhalten
30-60 Sek.

		Kraftausdauertraining Rückbildung <u>Level 1</u>
<p>In der Rückbildung Level 1 geht es zunächst um die Wahrnehmung und Anspannungsfähigkeit der Körpermitte, danach wird mehr und mehr gekräftigt. In Level 1 geht es darum,...</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich mit dem Körper wieder oder ganz neu vertraut zu machen - die Muskeln (v.a. Beckenboden/Muskelkorsett) wieder zu spüren - die Muskeln (v.a. Beckenboden/Muskelkorsett) zu aktivieren - die intermuskuläre Koordination zu verbessern - eine gute Haltungs- und Bewegungstechnik als Vorbereitung für anstrengendere Übungen zu erlernen - durch die o.g. Aspekte eine Grundlage für Kräftigungsübungen zu schaffen - mehr und mehr Kräftigungsübungen durchzuführen 		
Übungsauswahl	Schwerpunktmäßig: Rumpf Beckenboden Muskelkorsett	<ul style="list-style-type: none"> - am Anfang Fokus auf Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens - wenn Beckenboden-Anspannen funktioniert, weiteren Fokus auf Muskelkorsett-Wahrnehmung bzw. Muskelkorsett-Training legen - am Anfang statische Übungen bevorzugen, weil man sich besser auf die Aktivierung von Beckenboden und Muskelkorsett konzentrieren kann - am Anfang viele Übungen im Liegen, weil man sich besser auf die Aktivierung von Beckenboden und Muskelkorsett konzentrieren kann - viel Techniktraining - immer Pausen anbieten in Pausenposition³
Methode	sehr sanftes Kraftausdauertraining	
WH-Zahl bei dyn. Übungen	8-15 Wiederholungen	
Dauer bei stat. Übungen	aufhören, wenn die Muskulatur erste Ermüdungsrückmeldung gibt	Die Trainierende soll während der Übung regelmäßig atmen. Wenn sie merkt, dass die Technik schlechter wird oder dass sie den Beckenboden nicht mehr kontrollieren kann, sollte eine Pausenposition eingenommen werden.
Intensität	40-60 % der Maximalkraft	Wenn eine erste Muskelermüdung gespürt wird, noch 2-3 Wiederholungen durchführen, dann sollte die Pausenposition eingenommen werden. Die Trainierende hat bei den letzten Wiederholungen das Gefühl „ich merke meine Muskeln und langsam wird es anstrengend, ich kann mich aber noch gut auf die Bewegungstechnik, den Beckenboden etc. konzentrieren“. Es darf auf gar keinen Fall Muskelbrennen, Muskelzittern oder ein sichtbarer Verlust an Bewegungsqualität (Technik) auftreten.
Umfang	1 Satz ⁴	
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> - Scherkräfte und hohe Gelenkbelastungen vermeiden - Trainierende müssen Beckenboden und Muskelkorsett im Fokus haben - sehr gute, technisch korrekte Bewegungsqualität - langsame und kontrollierte Übungsausführung 	

³ Es gibt für jede Körperstellung jeweils eine bekannte Pausenposition, die mobilisierend und entspannend wirkt. So kann die Trainierende Pausen sinnvoll nutzen.

⁴ „Ein Satz“ bedeutet in der Trainingslehre „ein Durchgang“.



**Mama
WORKOUT**
Rückbildung



**Mama
WORKOUT**
Sport & Fitness

Kraftausdauertraining Rückbildung Level 2 und postnatales Fitnessstraining in der Wiedereinstiegsphase

Sobald die Trainierende ihren Beckenboden und ihr Muskelkorsett kontrollieren kann, d.h. sie kann die Muskeln aktivieren und während einer Übung aktiv halten, werden die Übungen anspruchsvoller. Wichtig ist, dass die Frau oder Sie merken, wenn Beckenboden und Muskelkorsett nachgeben und/oder wenn die Technikausführung nachlässt.

Übungsauswahl	Ganzer Körper Beckenboden Muskelkorsett	<ul style="list-style-type: none"> - Rückbildungstraining und Ganzkörpertraining verbinden - kontinuierliche Steigerung von Kraft- und Technicanspruch - mehr dynamische Übungen - solange die Rectusdiastase mehr als 2-Finger breit ist, keine Übungen, die den Rumpf aus der Rückenlage aufrollen (z.B. Crunch oder Situp)! - führen Sie keine Übungen durch, bei denen die Körpermitte nicht stabilisiert werden kann oder der Bauch sich nach außen wölbt - keine Sprünge. - keine sehr tiefen oder sehr breiten Kniebeugen - Keine Übungen, die Scherkräfte mit sich bringen oder das Becken spreizen
Methode	Kraftausdauertraining	
WH-Zahl bei dyn. Übungen	12-20 Wiederholungen	
Dauer bei stat. Übungen	bis eine Ermüdung der Muskulatur eintritt	Die Trainierende soll während der Übung regelmäßig atmen. Zu Beginn soll das Belastungsgefühl „etwas anstrengend“ sein. Geht das Belastungsgefühl in „sehr anstrengend“ über oder wird die Technik schlechter, ist die submaximale Belastung erreicht und es sollte die Pausenposition ⁵ eingenommen werden.
Intensität	50-70 % der Maximalkraft	Intensität so wählen, dass die Trainierende nach 12-20 Wiederholungen eine Muskelermüdung spürt. Dabei soll sie im submaximalen Bereich bleiben, d.h. nach den 12-20 WH hört die Trainierende auf mit dem Gefühl „ich spüre die Anstrengung, ich könnte noch 2 weitere Wiederholungen schaffen, aber dann wäre es sehr anstrengend“. Es darf kein starkes Muskelbrennen, Muskelzittern oder ein sichtbarer Verlust an Bewegungsqualität (Technik) auftreten. Ist nach 12-20 Wiederholungen keine Ermüdung spürbar, muss die Übung beim nächsten Mal anspruchsvoller/intensiver gestaltet werden.
Umfang	2 Sätze	zwischen den Sätzen 60 Sek. Pause, die Pause sollte mit einer Entspannungs- oder Beweglichkeitsübung gefüllt werden
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> - Trainierende müssen Beckenboden und Muskelkorsett im Fokus haben - sehr gute, technisch korrekte Bewegungsqualität - genaue Gelenkausrichtung - langsame und kontrollierte Übungsausführung 	

⁵ Es gibt für jede Körperstellung jeweils eine Pausenposition, die mobilisierend und entspannend wirkt. Pausenpositionen sind bekannt und sind individuell zu nutzen.



Beweglichkeitstraining Rückbildung Level 1 & Level 2/postnatales Fitnessstraining

Übungsauswahl	<p>Dehnungsübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunktmäßig dehnen: Hals- und Nackenbereich, Rücken- und Brustmuskulatur. - KEINE Dehnungsübungen für die Bauchmuskulatur. <p>Mobilisationsübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle Gelenke mobilisieren. - Schwerpunktmäßig mobilisieren: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, Schultergürtel. <p>Faszien-Training und Massageübungen für den gesamten Körper.</p>
Methode	<ul style="list-style-type: none"> - Statisches Dehnen - Gelenkmobilisation - Selbstmassage - Faszientraining
Intensität	<ul style="list-style-type: none"> - Dehnung bis zur Dehnschwelle: leichtes Zuggefühl, angenehmer Dehnschmerz. - Keine Gelenküberstreckung. - Keine ruckartigen Bewegungen. - Mobilisierendes Durchbewegen eines Gelenks in alle seine ihm möglichen Bewegungsrichtungen, ohne dass Schmerz o.ä. entsteht. - Es soll sich wohltuend anfühlen.

Praxisbeispiel Beweglichkeitsübung



Hier wird die Wirbelsäule mobilisiert. Gleichzeitig werden alle Körpermitte-Muskeln gekräftigt: Beim EINatmen die Schließ- und Schwellkörpermuskeln zusammen mit dem queren Bauchmuskel, beim AUSatmen der Rückenstrecker zusammen mit dem (hier hebend arbeitenden) Beckenboden.

Setup:

- Sitz auf beiden Sitzhöckern, Knie gebeugt, Baby im Schoß.
- Schambein und Steißbein gleichmäßig nach unten sinken lassen, dann die Wirbelsäule aus dem Becken heraus hoch strecken, Nacken entspannen.
- Vorstellung, dass man größer erscheinen möchte, automatisch entsteht Spannung in der Körpermitte.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beide Körperöffnungen verschließen, Schambein zum Bauchnabel ziehen, Becken nach hinten kippen, Wirbelsäule mit Bauchspannung nach hinten einrunden.
- EIN: erst das Becken, dann Wirbel für Wirbel den Rücken strecken, am Ende innerlich die Wirbelsäule intensiv nach oben recken.

10 Wiederholungen



**Mama
WORKOUT**
Rückbildung



**Mama
WORKOUT**
Sport & Fitness

Koordinationstraining **Rückbildung Level 1 & Level 2/postnatales Fitnessstraining**

Das Koordinationstraining findet im MamaWORKOUT sehr unauffällig statt, es werden keine reinen Koordinationsübungen (wie z.B. Gleichgewicht halten auf einem Wackelbrett) in das Training eingebaut, sondern die Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden so ausgewählt und angeleitet, dass sie automatisch die Koordination beanspruchen. Die Koordination wird sozusagen nebenher mittrainiert.

Wir erreichen das, indem wir bei den Kraft- und Beweglichkeitsübungen folgende Aspekte beachten:

- Übungen mit dem sich bewegenden Baby durchführen! Ein strampelndes Baby wirkt auf den Körper ähnlich wie ein Schwingstab: es wird schwieriger, die Balance zu halten und die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln arbeiten. Es verbessern sich: Gleichgewichtsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, intermuskuläre Koordination.
- Übungsausführung mit physiologisch sinnvoller Körperausrichtung
- Übungsausführung mit perfekter Körperspannung; d.h. möglichst ganzheitliche Körperspannung aufbauen, an den richtigen Stellen jedoch Muskulatur entspannt lassen!
- in die Übungen Aspekte der Balanceschulung einbeziehen
- in die Übungen plötzliche Blickrichtungswechsel einbeziehen
- in die Übungen koordinativ anspruchsvolle, mehrdimensionale Bewegungen einbeziehen
- in die Übungen Körperwahrnehmungsschulung einbeziehen

Praxisbeispiel Koordinationsübung



Setup

- halte Dein Baby im Fliegergriff
- stell Dich auf ein Bein, das Spielbein streckst Du nach hinten
- der Oberkörper neigt sich so nach vorne, dass Bein und Rumpf eine Gerade ergeben, zieh den Bauchnabel etwas in den Körper hinein, damit die Bauchdecke aktiv und fest wird

Bewegungstechnik

- heb das Spielbein 15-20 x auf und ab und bleibe dabei so ruhig wie möglich stehen
- danach das gleiche mit dem anderen Bein

Hier werden viele verschiedene Bein- und Gesäßmuskeln statisch (im Standbein) und dynamisch (im Spielbein) sowie der Rückenstrecker statisch gekräftigt. Der Beckenboden arbeitet automatisch stabilisierend mit, ohne dass die Frau ihn bewusst aktivieren muss. Gleichzeitig werden folgende koordinative Fähigkeiten trainiert: Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und intermuskuläre Koordination.



Mama
WORKOUT
mit Buggy

Ausdauertraining in der Rückbildungs- und Wiedereinstiegsphase

Erst nachdem mindestens 4 Wochen konsequenter Rückbildungsgymnastik darf mit moderatem Herz-Kreislauf-Training (= Grundlagenausdauer) begonnen werden. Umfang und Intensität der aeroben Belastung können im Laufe der Wochen gesteigert werden.

- Zunächst wird die aerobe Herz-Kreislauf-Ausdauer (= Grundlagenausdauer) trainiert.
- Umfang und Intensität des Grundlagen-Ausdauertrainings können im Laufe der Wochen schrittweise gesteigert werden. Man beginnt mit 20 Minuten und steigert sich bis auf 45 oder 60 Minuten.
- Wenn die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen ist und der Körpermitte-Test bestanden wurde, kann die Frau schrittweise mit High-Impact-Belastungen beginnen, zu achten ist auf die Anzeichen von Überbeanspruchung (Druck, Zug, Schmerz, komisches Gefühl im Körpermitte-Bereich).
- Erst in der Wiedereinstiegsphase (nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik) können wieder kurze Belastungsspitzen (2 bis 3 Minuten) im anaeroben Bereich eingebaut werden. Die Belastungsspitzen kurbeln den Stoffwechsel an, sie regen das Herz-Kreislauf-System an, sich noch mehr zu verbessern und sorgen für einen höheren Kalorienverbrauch.

Herzfrequenz-Kontrolle mit Puls-Uhr:

- Die durchschnittliche Herzfrequenz (= HF) während des Grundlagen-Ausdauertrainings sollte bei 70 % bis 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (= HFmax) liegen.
- Während kurzer Belastungsspitzen (1 bis 3 Minuten) darf die HF auf 90 % der HFmax steigen.
- Ermitteln Sie zunächst Ihre HFmax durch die Formel 220 minus Lebensalter.
- Rechnen Sie dann aus, wie hoch die HF während der Ausdauerbelastung sein sollte.
- Beispiel einer 28-jährigen Mama:
Maximale Herzfrequenz: $220 - 28 = 192$
75 % der HFmax = 144
90 % der HFmax = 172,8
Die junge Mutter sollte das Grundlagen-Ausdauertraining bei einer durchschnittlichen HF von 144 absolvieren. Um Belastungsspitzen zu setzen, darf sie ihre Belastung 1 bis 3 Minuten lang auf eine HF von 172,8 steigern.

Herzfrequenz-Kontrolle per Sprechtest:

- Kann die Frau während des Trainings locker eine Unterhaltung führen und empfindet die Belastung als „leicht“, dann befindet sie sich im unteren aeroben Bereich.
- Kann sie – wenn auch etwas stockend – eine Unterhaltung aufrechterhalten und empfindet die Belastung als „etwas anstrengend“, dann ist sie im mittleren aeroben Bereich.
- Kann sie sich nicht mehr unterhalten, weil sie „aus der Puste“ ist, ist sie im anaeroben Bereich.
- Beispiel einer 31-jährigen Mama:
Die junge Mutter sollte ihr Grundlagenausdauertraining so durchführen, dass Sie dabei noch eine Unterhaltung aufrechterhalten kann und die Belastung als „etwas anstrengend“ empfindet.
Um zwischendurch Belastungsspitzen zu setzen, kann sie 1 bis 3 Minuten die Intensität so steigern, dass sie richtig aus der Puste kommt.

Praxisbeispiel Ausdauertraining



Hier der KeeLiftRepeater eingesetzt, um die Herz-Kreislauf-Aktivität zu steigern.

Im Kursformat „MamaWORKOUT mit Babytrage“ werden unkomplizierte Aerobic-Bewegungen zu Ausdauersequenzen zusammengestellt.

Setup:

- Gewicht auf rechtem Bein, Knie gebeugt
- Oberkörper vorgeneigt
- Körpermitte aktiviert
- linke Hand stützt Baby

Technik:

- rechte Hand und linkes Bein zügig zueinander und voneinander weg führen
- restlicher Körper bleibt ruhig

40 Wiederholungen je Seite

Praxisbeispiel Ausdauertraining



Die typischen Ausdauerbelastungen finden wir in sportlichen Betätigungen wie beispielsweise dem Radfahren oder dem Schwimmen, auch das Jogging (=Dauerlauf) und das Fast-Walking (= zügiges, sportliches Gehen) sind typische Sportarten, um die allgemeine aerobe Ausdauer zu verbessern. Daher können wir im „MamaWORKOUT mit Buggy“ ein aerobes Ausdauertraining gut anwenden.

- + Alle Übungen können auch ohne Baby durchgeführt werden, d.h. wenn die Kinder zu schwer werden oder lieber Krabbel-Erkundungstouren machen, kann die Frau trotzdem mittrainieren.
- + Wenn die Kinder älter werden (10 Monate und älter) ähnelt die MamaWORKOUT-Stunde einer Spielgruppe. Sind die Kinder an die Routine gewöhnt, beschäftigen sie sich untereinander oder mit Spielzeug, während die Mütter schwitzen.

Nachteile:

Folgende Nachteile hat das Training ohne eine Babytrage oder Kinderwagen mit:

- Das Sitzen/Liegen im Kinderwagen ist den Babys bekannt und solange es draußen etwas Interessantes zu gucken gibt, sind sie in der Regel zufrieden. Auch Babys, die in der Tragehilfe umhergetragen werden, sind normalerweise zufrieden. Sowohl im Buggy als auch in der Tragehilfe schlafen sie oft ein. Diese Vorteile gibt es im „MamaWORKOUT mit Baby“ leider nicht, gegen Kursende werden vor allem Babys, die jünger als 6 Monate sind oft unruhig oder unzufrieden. Erfahrungsgemäß werden die ersten Babys nach 30-35 Minuten unruhig und fordern lautstark Aufmerksamkeit, Kuscheln oder ähnliches ein, dann wird es sowohl für die Frauen als auch für die Trainerin schwieriger, sich zu konzentrieren.
- Für alle Mütter steht das Wohl des Babys an erster Stelle, daher fällt es ihnen schwer, sich auf die Übung zu konzentrieren, wenn das Baby brabbelt, unzufrieden erscheint oder aus dem Blickfeld krabbelt.
- Es ist eine große Herausforderung, das Baby in die Übungen einzubeziehen, denn es hat nicht wenig Gewicht, bewegt sich, hat oft seinen eigenen Willen und mag nicht unbedingt alles mitmachen, was die Kursleiterin sich ausgedacht hat.
- Für die Kursleiterin ist die Herausforderung geradezu riesig, denn sie...
 - muss alle Mütter UND alle Babys im Blick haben und deren Sicherheit gewährleisten
 - muss jede Übung präzise anleiten, dazu gehören Setup, Bewegungstechnik UND Babyhandhabung
 - muss Intensitätsalternativen für die Mütter anbieten sowie Alternativen für die Baby-Handhabung
 - muss die Teilnehmerinnen korrigieren
 - muss die Gruppendynamik, die Atmosphäre und die Motivation aufrecht erhalten, auch wenn die Babys und/oder Mütter schlechte Laune bekommen

5.3 MAMAWORKOUT MIT BUGGY

Bis vor wenigen Jahren wurde der Kinderwagen oder der Buggy ausschließlich dafür genutzt, das Baby von A nach B zu transportieren. Seit einiger Zeit nutzen immer mehr Eltern das Gefährt auch zum Sporttreiben. Es dauerte nicht lange, und die ersten kreativen Fitnesstrainerinnen kreierten so genannte Buggy-Fitness-Kurse. Ursprünglich stammt die Idee aus dem englischsprachigen Raum (England, USA), wie so oft „schwappte“ der Trend auch zu uns in den deutschsprachigen Raum. In diesem Kapitel erfahren Sie viel Wissenswertes zu diesem Thema und natürlich, was Sie bei der Planung und Durchführung solcher Kurse bedenken müssen.

„MamaWORKOUT mit Buggy“ richtet sich an Mütter, die das Rückbildungsprogramm abgeschlossen haben. Eine Rückbildungs-Kursreihe bei Wind und Wetter draußen anzubieten wäre eine extreme Herausforderung für alle Beteiligten, daher empfiehlt sich der Start in der Wiedereinstiegsphase. Dieses Outdoor-Kursformat wird beispielsweise im Wald, im Stadtpark oder an einer Uferpromenade durchgeführt. Bevor man sich dafür entscheidet, sollte man das Pro und Contra abwägen.

Vorteile:

- + Im Gegensatz zu den meisten anderen Kursformaten müssen Sie keinen Gymnastikraum anmieten, dadurch beschränken sich die Investitionskosten auf Werbung und Equipment.
- + Es ist zwar nicht immer leicht, eine geeignete Outdoor-Location zu finden, aber wenn man sie gefunden hat, ist alles ganz unkompliziert: Solange man nicht plakatiert, keine Beschallung vornimmt und keinen Müll hinterlässt, braucht man bei den Behörden keine Anträge stellen. (In manchen anderen Ländern, muss man die Nutzung des öffentlichen Raums beantragen und bezahlen.)
- + Viele Mütter haben einen robusten Kinderwagen oder Buggy und die meisten Kinder sind an diesen gewöhnt, dies macht das Training für alle Beteiligten leicht und unkompliziert.
- + Training an der frischen Luft gilt für Erwachsene und Kinder als immunstärkend.
- + Da die Kinder die meiste Zeit im Buggy sitzen, können die Mütter über einen Zeitraum von mehreren Jahren auf diese Weise trainieren. Ist ihr Kind an die Routine gewöhnt, kommt es auch noch mit 3 Jahren gerne mit und schaut der Mama beim Training zu. Dies ist für die Mütter ein großer Vorteil, aber auch für die Anbieterin, die ihre Kundin länger behalten kann.

Nachteile:

- Es gibt zwar viele Plätze, wo man auf den ersten Blick ein Workout anbieten könnte, die Suche einer gut geeigneten Location, die alle Bedingungen erfüllt (siehe „Gesamtplanung einer Kursreihe“), ist allerdings nicht einfach.
- Die Wetterbedingungen sind in unseren Breitengraden nicht die besten. Bei Regen (es sei denn, es nieselt nur) ist der Kurs nicht durchführbar, die Trainerin muss den Kurs ausfallen lassen, verschieben oder spontan eine trockene Ausweichmöglichkeit parat haben.
- Aufgrund von Kälte oder Nässe können selten Bodenübungen durchgeführt werden.
- Für die Mütter ist es schwieriger – falls es nötig sein sollte – draußen zu wickeln, zu füttern, selbst auf die Toilette zu gehen.
- Da die Kinder die meiste Zeit im Buggy sitzen, kommt die Förderung der Kinder hier recht kurz. Beim „MamaWORKOUT mit Baby bzw. mit Babytrage“ ist das Baby mehr aktiv am Geschehen beteiligt und hat intensiveren Kontakt zur Mutter.

Praxisbeispiel Kraftausdauertraining



Hier wird die Körperrückseite gekräftigt, die Haupt-Arbeit machen Trizeps, hintere Schulter und oberer Rücken.

Setup:

- Gewicht auf beiden Händen gleichmäßig verteilen
- Hals lang, Schultergürtel möglichst weit weg von den Ohren
- Ellbogen gestreckt, aber nicht DURCH-gestreckt (minimale Beugung)
- Körpermitte aktiviert
- Fersen drücken leicht gegen Boden

Technik:

- Ellbogen beugen, ohne dass Schultergürtel oder Rücken einfallen
- Mit Kraft aus Trizeps, oberem Rücken und hinterer Schulter zurück ins Setup
- Restlicher Körper bleibt ruhig

10 Wiederholungen

