

UND NACH DER GEBURT?

Das Baby ist da, man versucht wieder in seinen alten Körper zurückzufinden. Mit **einfachen Alltagsübungen** – mit oder ohne Baby – gelingt das. Jetzt besonders im Fokus: der Beckenboden.

TIPPS So werden Mütter rasch wieder fit und beweglich

Diese drei Basis-Übungen können Sie in Ihren Alltag mit Baby gut einbauen:

1 Brust & Arme Halten Sie Ihr Baby mit beiden Händen, sodass Sie einander ansehen. Strecken Sie die Arme aus, dann wieder Bauch an Bauch.

2 Po Stellen Sie sich mehr als schulterbreit hin und gehen Sie in die Knie. Halten Sie das Kind gerade vor sich. Dann pendeln Sie beide von einem zum anderen Knie.

3 Bauch Legen Sie sich auf den Rücken mit dem Baby auf Ihren angewinkelten Unterschenkeln (siehe unten). Und jetzt den Kopf Richtung Kind heben. Nächste Übung: Füße hinunter und hinauf.

Übungen auf Video ansehen:
www.fitdankbaby.de

Für alle frischgebackenen Mütter gibt es die eine wirklich wichtige Übung. Sie stärkt den Beckenboden und vor allem die Rumpfmuskulatur, erklärt Kanga-Erfinderin Nicole Pascher. „Davon hängt alles ab. Ich sage das tausendmal in jedem Training. Und ich gebe das den Teilnehmerinnen als Hausübung mit: gerade stehen. Den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule ziehen. So wird auch der Bauch flacher.“

Wenn Frauen Rückenschmerzen haben, komme das vor allem von schlechter Haltung, betont sie: „Gerade beim Stillen sitzen die Mütter sehr lange. Da ist die Position wichtig.“ Also: gerade sitzen, das Kind auf ein Stillkissen legen, damit man den Rücken nicht beugen muss und „nicht lümmeln“, rät Pascher.

STÄRKEN. Folgende Beckenboden-Übung sollen Mütter möglichst oft machen, „zum Beispiel, wenn sie in einer Kasse warten“: 20-mal anspannen und wieder loslassen. Und dann anziehen und bis 10 zählen. „Dann ist man meist schon dran mit dem Zahlen.“ Als Erinnerung daran rät sie zu einer bunten Münze in der Geldbörse.

In viele Übungen, die Mütter zu Hause auf der Yoga-Matte machen, können die Kinder einbezogen werden, betont Rebecca Köhler. Zum Beispiel bei einer Bauchmuskulübung. Dabei liegt das Baby mit dem Bauch nach unten auf Mamas angehobenen Unterschenkeln. Die Füße werden angehoben. Die Mama bewegt sich und das Kind hat auch seinen Spaß.

Ähnlich ist auch die Übung zum Hochheben: Mit einem Knie am Boden und ganz geradem Rücken wird das Baby über den Kopf gehoben und wieder gesenkt. Aber Achtung, warnt Köhler: „Wenn man Rückenübungen falsch macht, können sich die Beschwerden verschlimmern.“

– D. DAVIDOVITS

BILDER: FITMITBABY (2) BEHRENDT & HAUSCH FOTOGRAFIE (2)

SERVICE Mütter im Laufschrift zur alten Figur

Wien-Marathon, anders: Die „Mami-Staffel“ lief mit Kinderwagen. Jeden Montag trainieren sportliche Mütter unter der Anleitung von Neo-Mami und Physiotherapeutin Franziska Severino („Running Clinic Mom“) im Wiener Burggarten. Eine Gruppe bereitet sich dabei auf den ersehnten Lauf- (Wieder-)Einstieg vor und die andere dreht ihre Runden mit den Kinderwagen. Dazwischen gibt es Übungen speziell für den „Mum-Body“. Nächstes gemeinsames Ziel: der Frauenlauf am 22. Mai.



EMS als Schwerpunkt bei der Fitnessmesse FIBO, 2016



TREND EMS: MUSKELN UNTER STROM – ABER WIE GESUND IST DAS WIRKLICH?

Alljährlich werden bei der FIBO, der **weltgrößten Fitness-Messe**, die wichtigsten Trends vorgestellt. Heuer im Fokus: Elektromyografische Muskelstimulation. Sie boomt derzeit.

Strom-Training. Ganz Europa ist im Fitnessfieber. Das verdeutlichte auch die weltweit größte Fitness-Messe FIBO, die von 7. bis 10. April in Köln stattfand. Laut den FIBO-Veranstaltern gibt es eine Trainingsart, die zwar schon seit zehn Jahren bekannt ist, aber erst jetzt die breite Masse erreicht: das EMS-basierte Training (EMS steht für Elektromyografische Muskelstimulation, Anm.). Auf der Messe fand daher auch der erste EMS-Kongress der Welt statt. In einer eigenen Halle informierten 17 EMS-Aussteller über ihre Angebote, darunter die Hersteller miha-bodytec und Anbieter Bodystreet, der in Österreich mit 230 Standorten vertreten ist. Auch VisionBody, Hersteller für die kabellose EMS-Version, war dabei.

STIMULATION. Beim EMS-Training werden die Muskelgruppen mit kleinen Stromstößen stimuliert, während man Übungen absolviert. Der Vorteil liegt laut Anbietern in der Zeitersparnis: In nur 20 Minuten er-

hält man ein komplettes Body-Work-out. Zwei bis drei Mal die Woche sollen reichen, um den Körper in Form zu bringen. Zielgruppen seien Untrainierte, die so ihre Grundfitness erreichen, ebenso wie Sportler, die rasch Trainingseffekte erzielen wollen, hieß es seitens der FIBO. Doch ist das Training tatsächlich so effizient? Und ist es gesund, sich Strom in die Muskeln jagen zu lassen?

ÜBERLASTET. Der Wiener Sportmediziner Robert Fritz warnt Anfänger vor der elektrisierenden Fitnessvariante: „Zu mir kommen Patienten mit zehnfach erhöhten Creatinkinase-Werten im Blut, was eine Muskelüberlastung anzeigt. Meist haben sie davor ein EMS-Training gemacht.“ Für Hochleistungssportler könne EMS zusätzliche Trainingseffekte bieten. Auch für Hobbysportler, die drei bis vier Mal die Woche Ausdauersport treiben, sei es nicht riskant. „Wichtig ist, langsam damit anzufangen“, rät Fritz. Er empfiehlt allerdings herkömmliches Krafttraini-

ng als Alternative, denn die vermeintliche Zeitersparnis sei nichts als ein PR-Gag. „Krafttraining mit einem Personal Trainer ist genauso effizient. Und noch dazu günstiger.“

– NICOLE THURN

Zahlen & Fakten: Immer mehr zieht es in die Clubs

52,4 Millionen Mitglieder zählen die Fitnessclubs in Europa. Auch in Österreich steigt die Nachfrage nach regelmäßigem Fitnessstraining stetig: Haben im Jahr 2014 rund 700.000 Österreicher an Geräten geschwitzt, waren es 2015 bereits 740.000 Mitglieder. Auch die Zahl der Fitnesscenter ist von 920 auf 1062 im Vorjahr gewachsen. Das zeigt der European Health & Fitness Market Report 2016. Zu den größten Clubs Österreichs zählen INJOY, FitInn, McFit und John Harris. Österreich hat mit Frankreich die höchste Franchise-Dichte in Europa.