

Running Clinic Mom



Franziska Severino, seit 2015 selbst Mutter eines Sohnes und Running-Mom, hat ein einzigartiges Laufrückbildungstraining entwickelt. Die heute 30-jährige hat sich bereits vor sechs Jahren als Physiotherapeutin selbständig gemacht und seitdem mit vielen Müttern während der Schwangerschaft und nach der Geburt gearbeitet. Die gemeinsame Motivation, Spaß und natürlich das gesunde Training stehen für Sie immer im Vordergrund. Sogar ein gemeinsames Antreten bei diversen Laufevents wie dem Vienna City Marathon, Wings for Live World Run oder Frauenlauf sollen zusätzlichen Anreiz bieten und dabei helfen, Hemmschwellen zu überwinden.

Rückbildung nach der Geburt – was bedeutet das?

Rückbildung bedeutet, dass sich einige Strukturen nach der Geburt wieder in ihre ursprüngliche Form versetzen und ihre Funktion wiedererlangen. Der Körper einer werdenden Mutter passt sich in der Schwangerschaft dem wachsenden Kind an. In der Schwangerschaft wächst zum Beispiel die Gebärmutter auf ca. 30 cm und wiegt etwa 1.000 Gramm. Nach der Geburt bildet sich dieses Organ wieder zurück bis die Größe von 5-7 cm und das Gewicht von 50 Gramm erreicht sind. Ebenso

wird der Beckenboden bei einer vaginalen Geburt maximal gedehnt, manchmal sogar verletzt. Der Beckenboden besteht aus mehreren muskulären Schichten und muss sich davon wieder erholen.

Auch die geraden Bauchmuskeln werden stark durch das heranwachsende Kind beansprucht. Im Laufe der Schwangerschaft klaffen Sie auseinander und verlängern sich um 10-15 cm. Bei der Rückbildung schließt sich der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskel-Strängen (Rectus Diastase) wieder.

Kann, darf bzw. soll man diesen Prozess unterstützen?

Auf jeden Fall! Betrachtet man die Schwangerschaft, die Geburt und dessen Folgen rein physiologisch, benötigt das Bindegewebe gezielten Input um zu regenerieren. Mit speziellen Rückbildungs-Übungen können diese Prozesse an der Gebärmutter, dem Beckenboden und der geraden Bauchmuskulatur unterstützt werden. Nur so kann die vollständige Funktion wieder erlangt werden.

Ab wann darf man mit entsprechender Gymnastik beginnen?

Die Rückbildungsgymnastik nach vaginaler Geburt sollte idealerweise 3-6 Wochen, nach einem Kaiserschnitt 4-8 Wochen nach der Geburt beginnen. Dabei muss unbedingt auf die Bedürfnisse in der jeweiligen Rückbildungsphase geachtet werden. Spezielle Kurse, die darauf abgestimmt sind bieten Hebammen oder Physiotherapeuten an

Ab wann darf eine frisch gebackene Mutter mit Lauftraining beginnen?

Hat die frisch gebackene Mutter regelmäßig Rückbildungsgymnastik gemacht, kann sie in der Regel 3-4 Monate nach der Geburt wieder in ihren gewohnten Sport einsteigen. Vorausgesetzt die Rückbildungsprozesse sind abgeschlossen und die Muskulatur ist wieder voll funktionsfähig. Nach Dammverletzungen und Kaiserschnitt kann dies aber auch etwas länger dauern. Man sollte sich dabei nicht zu sehr unter Druck setzen! Der Körper hatte 9 Monate Zeit sich in der Schwangerschaft zu verändern und diese Zeit sollte man ihm auch geben, um sich wieder zurückzubilden.

Was wird durch das Laufen unterstützt?

Das Laufen hat viele positive Effekte auf den Körper. Nicht nur fördert es die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und schützt vor Gefäßverkalkungen.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass moderates

regelmäßiges Ausdauertraining die Lebenserwartung erhöhen kann. Außerdem hilft das Laufen beim Stressabbau, stärkt das Immunsystem und verbessert die Verdauung. Dadurch haben Mütter mehr Kraft und Durchhaltevermögen um die alltäglichen Belastungen zu bewältigen.

Weitere positive Effekte?

Laufen macht den täglichen Spaziergang mit dem Kind gleich mehrfach effektiv. Nicht nur lässt es die Babykilos schmelzen, das Training an der frischen Luft zaubert auch nach schlaflosen Baby Nächten noch einen schönen Teint ins Gesicht. Das hebt die Stimmung von Mami und Kind auch an Zombietagen.

Was braucht frau für das Lauftraining?

Abgesehen von atmungsaktiver Sportkleidung, sollte auf gut gedämpfte Laufschuhe und ein fest sitzender Sport BH beim Laufen nach der Geburt Wert gelegt werden. Das entlastet den Beckenboden und schützt das Bindegewebe der Brust. Eine Pulsuhr hilft dabei mit der richtigen Trainingsintensität zu laufen. Außerdem sollte frau Wasser unbedingt dabei haben. Lläuft frau mit Kinderwagen, sollte dieser für die gegebene Bodenbeschaffenheit gemacht sein. Beim Laufen auf Kies oder unebenen Wegen ist ein wendiger und gut gefederter Kinderwagen mit Gummireifen von Vorteil.

Sollte Baby besondere Bedürfnisse haben ist es hilfreich ein Tragesystem dabei zu haben, das Lieblingsspielzeug und ein kleiner Snack für den Notfall.

Running Clinic Mom

ist eine einzigartige Plattform für laufinteressierte Mütter mit dem Ziel der Inspiration, Motivation und dem Austausch von Erfahrungen zwischen sportlichen, leistungsorientierten und modernen Frauen. Running Clinic Mom – steht für eine eigene von Physiotherapeuten entwickelte moderne Art der Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Derzeit werden in Wien zwei unterschiedliche Trainingsarten angeboten:

Moms Back on Track

Ist der einzige und erste Outdoor-Rückbildungskurs, ein funktionelles Zirkeltraining mit Laufelementen. Jeden Mittwoch im Wiener Burggarten.

Moms Running Sessions

Ist die einzige und erste Laufgruppe speziell für Mütter nach der Geburt. Jeden Montag im Wiener Burggarten.

Treffpunkt vorm Eingang des Palmenhauses.

Franziska Severino



Die Physiotherapeutin entwickelte das einzigartige Laufrückbildungstraining.

Vor 6 Jahren hat sich die heute 30-Jährige mit ihrer eigenen Praxis selbstständig gemacht und arbeitet seit damals viel mit Müttern und betreute diese sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt.

„Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Frauen nicht wissen wie sehr und auch ab wann sie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder belasten dürfen. Das Ergebnis ist oft Unsicherheit und aus Vorsicht dann der komplette Verzicht auf sportliche Aktivitäten. Dem möchte ich entgegenwirken.“

Die gemeinsame Motivation, Spaß und natürlich das gesunde Training stehen dabei im Vordergrund.“

Unverbindliche Anmeldung in der Facebook Gruppe „Running Clinic Mom“ möglich:
www.facebook.com/groups/runningclinicmom/