

MamaWORKOUT mit Buggy



Eine Kurzbeschreibung des Fitnessprogramms von MamaWORKOUT und Qeridoo befindet sich auch als praktisches Büchlein für Unterwegs im Lieferumfang des Qeridoo Fahrradanhängers.

In Kooperation mit:



FITNESS & VITALITÄT FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER

MamaWORKOUT ist ein speziell für Schwangere und Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitskonzept. Sie finden bei uns ein RATGEBER-BUCH, eine DVD-SERIE und ein TRAINER-REGISTER mit qualifizierten Kursleiterinnen.

Schwangerschaft, Entbindung und Mama-Alltag erfüllen eine Frau mit großer Freude, verlangen von ihr jedoch auch körperliche wie mentale Höchstleistungen. Eine Mutter braucht Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance, MamaWORKOUT unterstützt Sie in der prä- und postnatale Phase durch:

- Informationen zu Themen wie „sicheres und angepasstes Training“, „Beckenboden- und Bauchmuskulatur“, „Do`s and Don`ts“
- Fitness- und Gesundheitstipps für den Alltag
- Übungen & Workouts für Schwangerschaft, Wochenbett, Rückbildung, Fitness mit Baby



Mutter zu sein ist eine große Freude und eine große Herausforderung, wir benötigen dafür Kraft, Ausdauer und Balance – sowohl mental als auch körperlich. Das MamaWORKOUT-Konzept bietet Dir eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um körperlich fit und emotional ausgeglichen zu werden.

MamaWORKOUT unterscheidet für das Training nach der Geburt drei Phasen:

1. REGENERATIONSPHASE:

Die ersten 6 Wochen nennen wir Regenerationsphase (=Wochenbett). In dieser Phase geht es um die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind, darüber hinaus ist es die Zeit für Deine körperliche Regeneration, das „Training“ besteht daher aus rehabilitativen Basis-Übungen, viel Ruhe, Entspannung und Familienzeit. Hierfür gibt es einen speziellen MamaWORKOUT-Regenerationsplan.

2. RÜCKBILDUNGSPHASE:

Frühestens ab der 7. Woche beginnt die Rückbildungsphase, in der Du mit dem Rückbildungsprogramm beginnen kannst. Zunächst wird die Körpermitte durch spezielle Übungen wieder aufgebaut, schrittweise werden immer mehr Ganzkörperübungen ins Training integriert. Das MamaWORKOUT-Rückbildungsprogramm läuft

mindestens über 10 Wochen. Der hier vorliegende Trainingsplan mit Buggy kann begonnen werden, sobald 4 Wochen lang Rückbildungsgymnastik durchgeführt wurde.

3. WIEDEREINSTIEGSPHASE

Nach der Rückbildungsphase, beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. Du kannst schrittweise wieder in ein „normales“ Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. Für den Wiedereinstieg gibt das MamaWORKOUT-Konzept spezielle Regeln und Prinzipien vor, um die körperlichen Strukturen nicht zu überlasten.

TRAINING MIT BUGGY

Der hier vorliegende Trainingsplan zeigt Dir, wie Du mit Deinem Kinderwagen wieder fit werden kannst. Du kannst in der Rückbildungsphase hiermit beginnen. Vorher sollte mindestens 4 Wochen lang regelmäßig Rückbildungsgymnastik durchgeführt worden sein.

SPANNUNGSVOLLER HALTUNGSaufbau VOR DEM START

- Abstand zum Buggy: eine Unterarmlänge bei leicht gebeugtem Ellbogen, große Schrittlänge muss möglich sein
- Gleichmäßige 3-Punkt-Belastung in Füßen: Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse
- Neutralstellung in Knien: weder gebeugt noch durchgedrückt
- Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen in einer Ebene, leichte Hohlkreuz-Schwingung der Lendenwirbelsäule
- Grundspannung im Beckenboden: beide Körperöffnungen sanft verschließen und nach innen-oben heben
- Grundspannung im Muskelkorsett: Blase 4 imaginäre Kerzen aus und halte die entstandene Bauchspannung
- Rücken aufgespannt als wolle man größer erscheinen, Brustbein Richtung Himmel
- Schultergürtel entspannt nach hinten-unten



Spannungsvoller Haltungsaufbau

5 MINUTEN WALKING

Mit großen Schritten locker gehen, auf möglichst flacher Ebene. Beim Walking erwärmst Du die Gelenke:

- 10 x rechten Arm kreisen
- 10 x linken Arm kreisen
- 20 Schritte auf Zehenspitzen gehen
- 20 Schritte auf Hacken gehen
- 20 Schritte auf Fußaußenkante gehen
- 10 x rechtes Knie seitlich hochziehen
- 10 x linkes Knie seitlich hochziehen



5 Minuten Walking

AUSDAUER & ÜBUNGSBLOCK A

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING:

Zügiges Walking mit großen Schritten, ein Arm schiebt, anderer Arm schwingt dynamisch mit, zwischendurch Arm wechseln.



20 x TORSOFORWARD + SHOULDERWORK

- Knie gebeugt, Rücken gerade, Schultergürtel Richtung Gesäß ziehen
- Beckenboden anspannen: beide Körperöffnungen verschließen, Sitzhöcker Richtung Damm und dann nach innen spannen
- Muskelkorsett aktivieren: Bauchnabel feste nach innen-oben spannen bis Bauchdecke flach und hart ist
- Linke Handkante drückt gegen den Griff, rechte hintere Schulter hebt **20 x** den Arm, dabei zieht rechter Daumen maximal zum Himmel



20 x TorsoForward + ShoulderWork

10 x STANDING + SPINETWIST

- Hüfte am Griff, Haltung aufrichten, beide Arme vorwärts strecken
- Rechte Hüfte klebt am Griff, rechter Ellbogen zieht Rumpf rückwärts, linke Hand zieht vor



10 x Standing + SpineTwist

ALLES MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN

AUSDAUER & ÜBUNGSBLOCK A

20 x ONELEGBALANCE

- Vor Beginn spannungsvoller Haltungsaufbau
- Level 1: mit Festhalten
- Level 2: ohne Festhalten
- **20 x** Bein zur Seite heben-senken
- Am Ende: **20 x** Knie zum Boden eindrehen und zum Himmel ausdrehen



20 x OneLegBalance + HoolaHoop

HOOLAHOOP

- **10 x** Hüfte in riesigen HoolaHoop-Kreisen kreisen lassen

ALLES MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN

AUSDAUER & ÜBUNGSBLOCK B

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING:

Zügiges Walking mit großen Schritten, ein Arm schiebt, anderer Arm schwingt dynamisch mit, zwischendurch Arm wechseln.

20 x SQUAT

- Gewicht gleichmäßig auf Füßen verteilen, Knie über den Fußspitzen, Gesäß hinten-unten
- Rumpf so aufrecht wie möglich, Brustbein heben
- Beckenboden anspannen, Muskelkorsett aktivieren: Bauchnabel feste nach innen-oben als habe man eine enge Jeans an
- **Position 5 Atemzüge lang halten**



20 x Squat

- Dann **20 x Squat** Fersen in den Boden drücken und mit Po-Spannung in die Ganzkörperstreckung hoch

10 x CATHORSEMOBI

- Rücken beugen und strecken



10 x CatHorseMobi

20 x SQUATS NOCHMAL WIEDERHOLEN

20 x STEPPPOSITION + SHOULDERWORK

- Rechtes Bein gebeugt, linkes gestreckt, Rumpf in Verlängerung des Beins
- Hintere Ferse schiebt in den Boden, Scheitel schiebt in entgegengesetzte Richtung, viel Ganzkörperspannung
- **20 x** Arme vorn schließen und hinten öffnen (Steigerung: 2 Wasserflaschen)



20 x StepPosition + ShoulderWork

10 x STANDING + PELVICSWING

- Beckenboden-Spannung rollt Schambein ein, Beckenboden-Entspannung schiebt Schambein zurück (Po arbeitet NICHT)

StepPosition und ShoulderWork mit der anderen Seite wiederholen und nochmal Standing und PelvicSwing wiederholen



10 x PelvicSwing

AUSDAUER & ÜBUNGSBLOCK C

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING:

Zügiges Walking mit großen Schritten, ein Arm schiebt, anderer Arm schwingt dynamisch mit, zwischendurch Arm wechseln.

PLANK HALTEN:

- Arme fest und stark wie Stützpfiler
- Schultergürtel senken, Hals lang
- Zwischen Füßen und Scheitel eine Linie und maximale Ganzkörperspannung aufbauen
- Po zusammenkneifen, Bauchnabel nach innen-oben spannen
- **So lange halten bis eine Körperpartie nachgibt, schwächelt, zittert oder schmerzt**

10 x STANDING + WINDYTREE

- Linker Fuß vorn gekreuzt, linker Arm zieht Flanke in die Dehnung und gibt wieder nach

PLANK NOCHMAL WIEDERHOLEN UND 10 x WINDYTREE MIT ANDERER SEITE



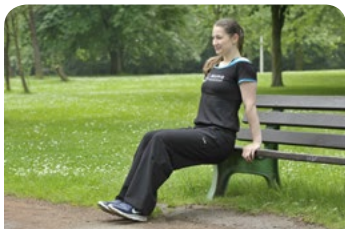
Plank halten



10 x Standing + WindyTree

TRIZEPSDIP HALTEN

- Po schwebt vor der Bank, Fersen drücken in Boden
- Handballen schieben die Bank nach unten, gleichzeitig hebt sich der Kopf zum Himmel
- **So lange halten bis eine Körperpartie nachgibt, schwächelt, zittert oder schmerzt**



TrizepsDip halten

10 x SITTING + SPINETWIST

- Beckenbodenspannung aufbauen und leicht zurückgelehnt hinter den Sitzhockern sitzen, Rumpf nach links drehen, rechte Schulter und linkes Knie ziehen sich gegenseitig an
- **Alles nochmal wiederholen mit Seitenwechsel.**



10 x Sitting + SpineTwist

Mütter brauchen Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance, daher ist regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Training wichtig.

Das MamaWORKOUT-Team hat ein spezielles Outdoor-Workout für Qeridoo-Nutzerinnen entwickelt.

Weitere Trainings und wertvolle Fitness-Infos für Mütter findest Du unter www.mamaworkout.de.



Weitere Informationen unter:

www.qeridoo.de



www.mamaworkout.de

STRETCH & RELAX

Jede Stretch-Position mindestens 30 Sekunden halten, dabei tief atmen.



Dehnung Wade



Dehnung Oberschenkel-Vorderseite
und Hüfte



Dehnung Gesäß



Dehnung Oberschenkel-Rückseite



Dehnung oberer Rücken



Dehnung Nacken

Alles wiederholen mit der anderen Seite.

SICHERES, GESUNDHEITSORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING MIT QERIDOO:

Wer nach der Geburt wieder fit werden möchte, kann mit dem Qeridoo-Kinderwagen oder Fahrradanhänger die Herz-Kreislauf-Ausdauer trainieren. Bei Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Fast-Walking und Radfahren werden Mutter und Kind mit reichlich Sauerstoff versorgt und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Diese Sportarten beinhalten keine Stoßbelastungen, das heißt, sie schonen die noch instabile Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken), was in der postnatalen Zeit sinnvoll ist.

Joggen bzw. Laufen ist in der Wiedereinstiegsphase nur mit Einschränkungen zu empfehlen, denn beim Laufen entsteht eine Aufprallbelastung für den Bewegungsapparat, die in etwa dem Dreifachen des Körpergewichts entspricht. In den ersten ein bis zwei Babyjahren sind die körperlichen Strukturen noch weich und instabil. Gerade das knöcherne Becken, die Lendenwirbelsäule und die Beckenbodenmuskulatur müssen beim Laufen hohe Belastungen wegstecken.

Unter www.mamaworkout.de findest Du einen Körpermitte-Test, wer diesen „besteht“, kann wieder laufen. Hierbei ist wichtig, mit der Vorfuß-Lauftechnik zu laufen, da diese weniger Aufprallbelastung bewirkt.

Beim Laufen musst Du aufmerksam in den Körper hineinhorchen: Spürst Du während oder nach dem Training irgendeinen Druck, Zug, Schmerz oder ein „komisches Gefühl“ im Becken- oder Wirbelsäulenbereich, solltest Du auf ein stoßarmes Ausdauertraining umsteigen. Auch Energie- oder Lustlosigkeit sind Zeichen des Körpers, dass die Belastung zu hoch ist.

Eine sehr gute Alternative zum Laufen ist das Fast-Walking. Wenn Du hügeliges Gelände findest, wo Du den Kinderwagen bergauf schieben und bergab bremsen musst, dann kommst Du dabei ganz schön ins Schwitzen.

MamaWORKOUT mit Buggy



**DIESER TRAININGSPLAN WURDE
AUSGEHÄNDIGT VON:**