

Fit nach der Schwangerschaft

Die 7 besten funktionellen Übungen

Wann darf eine Frau nach der Entbindung wieder mit dem Training beginnen und welche Übungen eignen sich besonders gut? Dr. Markus Klingenberg, Orthopäde, Trainer und junger Vater, gibt Antworten auf diese Fragen.



Der manchmal öffentlich zur Schau getragene „After-Baby-Body“ diverser Stars und Influencerinnen entspricht nicht dem der meisten Mütter. Die häufig mit Filtern bearbeiteten Fotos in den sozialen Medien können bei Müttern den Eindruck erwecken, nur sie hätten noch nicht ihre „alte Figur“ wieder zurück. Dieser Druck ist jedoch wenig hilfreich für den Weg zurück zum eigenen Wohlfühlkörper.

„TABUTHEMA“ BECKENBODEN

Im Rahmen der Rückbildungsgymnastik wird speziell der Beckenboden mit gezielten Übungen trainiert. Was passiert, wenn dieses Training nicht ausreicht oder die Belastungen im Alltag oder beim Training zu hoch sind? Typische Symptome sind unkontrollierter Urinverlust, Rückenschmerzen, ein Druckgefühl im Unterbauch oder Schmerzen beim Sex. Das sind nicht unbedingt Themen, über die eine Frau mit jedem Trainer spricht. Bei einem guten Vertrauensverhältnis kann der Trainer diese Aspekte jedoch gezielt ansprechen. Zusätzlich sollte er von sich aus auf intensive Laufbelastungen, maximale Kraftbelastungen und „Jumping“ verzichten. Im Zweifel sollte die Frau aufgefordert werden, mit ihrer Hebamme oder ihrem Frauenarzt/ihrer Frauenärztin Rücksprache zu halten.

Bei Vorliegen einer Rektusdiastase verhält es sich ähnlich. Grundsätzlich sollten nach einer Schwangerschaft weder Crunches noch vergleichbare Übungen durchgeführt werden. Bauchübungen mit gerader Körperhaltung, wie beispielsweise Front- oder Seitstütze, können dagegen nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik wieder aufgenommen werden. Eine allgemeingültige Zeitangabe für die uneingeschränkte Wiederaufnahme aller Übungen kann aufgrund individueller Faktoren allerdings nicht gemacht werden.

WICHTIGE ASPEKTE

Nach einer unkomplizierten Geburt können Mütter etwa sechs bis acht Wochen danach wieder mit einem gezielten Training beginnen. In den ersten Wochen stehen die Rückbildung und die Anpassung an die neue Lebenssituation im Vordergrund. Der Trainingserfolg junger Mütter hängt nach meinen Erfahrungen von folgenden wesentlichen Faktoren ab:

• Individuelle Besonderheiten

Der Körper der Frau verändert sich während der Schwangerschaft und einige dieser Veränderungen werden ohne Training bestehen bleiben. Ein einfaches Beispiel: die veränderte



BUCHTIPP

Dr. med. Markus Klingenberg:
Ich will meinen Körper zurück!
Return-to-Shape: Besser trainieren
nach der Schwangerschaft. Pflaum
Verlag, 2020. 228 Seiten, 29,75 Euro

Fußstellung und/oder Schuhgröße. Auch ihre sportliche Vorgeschichte, ihr Trainingszustand in der Schwangerschaft und der Verlauf der Geburt sind relevant für die Belastbarkeit nach der Schwangerschaft.

• Klare Ziele

Es benötigt ein klar definiertes Ziel – das kann die Ausübung einer bestimmten Sportart oder das Erreichen einer bestimmten Figur sein. Eine Geburt verändert aber häufig die Prioritäten im Leben der Mutter. Deshalb ist es für Trainer wichtig, diesen Punkt gemeinsam mit der Kundin zu besprechen.

• Energiemanagement

Der beste Trainingsplan bringt uns nichts, wenn wir zu müde oder kraftlos sind, um ihn umzusetzen. Gerade Müdigkeit ist in den ersten Monaten nach einer Entbindung häufig ein ständiger Begleiter. Deshalb sollte der Trainer bei Müttern das Thema „Regeneration“ im Fokus behalten.

• Zeitmanagement

Zeit für sich selbst ist ein weiterer wichtiger Faktor – gerade mit einem kleinen Kind. Der Trainer kann die Mutter durch Übungen für zu Hause unterstützen. Fitnessstudios mit einer gut funktionierenden Kinderbetreuung sind für Mütter (und Väter) Gold wert!

• Variabler Trainingsplan

Je flexibler ein Trainingsplan in puncto Zeit und Ort ist, umso besser. Ich arbeite viel mit dem Konzept „3 x 3 Matrix“. Drei Übungen für unterschiedliche Körperregionen werden ohne Pause hintereinander absolviert – und das am besten dreimal.

FUNKTIONELL TRAINIEREN

Ein funktionelles Training soll auf eine bestimmte Belastung vorbereiten. So sieht das funktionelle Training eines Fußballspielers anders aus als das eines Freeclimbers, weil die Belastungsprofile sehr unterschiedlich sind. Der Alltag von Müttern ist geprägt durch ein häufi-



ges einseitiges Heben und Tragen. Dabei wird das Baby nicht regelmäßig im Wechsel getragen, sondern meistens – bei Rechtshänderinnen – einseitig links.

DREI WICHTIGE BEWEGUNGSMUSTER

Nachfolgend stelle ich drei wichtige Bewegungsmuster für ein funktionelles Training nach der Schwangerschaft vor.

Übungen für den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur sollen selbstverständlich als Grundlage ebenfalls absolviert werden.



1. Tragen und Heben

Das Gewicht des Kindes steigt binnen weniger Monate deutlich an. Dazu kommt häufig das Gewicht einer Babyschale fürs Auto. Wir sind also binnen kurzer Zeit schnell bei einem Gewicht von 5 bis 10 kg. Eine Überlastung beim Tragen kann nicht nur zu Rückenbeschwerden führen, sondern auch den Beckenboden belasten und dadurch eine Inkontinenz hervorrufen. Deshalb halte ich ein wohldosiertes Training von Heben und Tragen mit alltagsrelevanten Gewichten für funktionell und notwendig.

Ein allgemeines Trainingsprinzip lautet: vom Einfachen zum Schweren. Besser ist es, wie beim klassischen Kreuzheben einen Gegenstand mit beiden Händen und entsprechender Beinbewegung anzuheben. Erst wenn diese Ausführung beherrscht wird, kann eine Progression erfolgen. Das Techniktraining kann zunächst mit einem Besenstil oder einer unbeladenen Langhantel erfolgen. So können Mobilität, Rumpfspannung, Koordination und Atmung schonend, aber effektiv trainiert werden. Ist der Bewegungsablauf stimmig, wird langsam das Gewicht gesteigert, idealerweise etwas über das Alltagsgewicht hinaus. Im nächsten Schritt sollte die Ausführung dann anspruchsvoller werden. Auf diese Weise werden zu hohe Trainings-

gewichte vermieden und das Training wird alltagstauglich.



2. Einseitige und rotierende Belastung

Das Baby wird im Alltag meist einseitig getragen. Daher sollten auch unilaterale Übungen trainiert werden. Wird das klassische Kreuzheben beherrscht, kann zuerst einbeinig/beidhändig und dann einbeinig/einhändig trainiert werden. Auf diese Weise werden viele Fähigkeiten gleichzeitig trainiert. Ein einbeiniges Training stärkt besonders die Fußmuskulatur und die seitliche Hüftmuskulatur. Auf einem Bein stehend und mehr noch bei Ausführung mit einem Arm wird im gesamten Körper eine Antirotation trainiert. Das gleiche Prinzip gilt auch für einseitiges Ziehen und einseitiges Tragen. Kreuzheben, Ziehen zur Brust und Tragen sind drei gute Beispiele für funktionelle Übungen nach der Schwangerschaft.

Ist eine ausreichende Stabilität bei einseitig ausgeführten Übungen gegeben, sollte auch gezielt rotierend trainiert werden. Jeder, der sein Kind regelmäßig in einen Kindersitz im Auto heben muss, weiß, dass dazu oftmals eine Kombination aus Heben und Rotieren gefragt ist. Motivierende Übungen sind z. B. mit einem Medizinball oder an einem Seilzug möglich.

3. Mobilität und Stabilität der BWS

Durch die nach vorn gebeugte Haltung beim Stillen, Füttern und Wiegen etc. leiden viele Mütter unter Nacken- und Rückenschmerzen. Diesen kann durch eine Verbesserung der Mobilität der Brustwirbelsäule und ein Training der aktiven Aufrichtung entgegengewirkt werden. Neben entsprechenden Übungen im Rahmen des Trainings sollten auch im Alltag immer wieder Übungen zur Verbesserung der Mobilität durchgeführt werden. Ein einfacher Tipp ist auch das bewusst aufrechte Gehen. Durch die



Konzentration auf eine tiefe Bauchatmung wird nicht nur die Haltung verbessert, sondern auch Stress reduziert.

Einfache Übungen für ein funktionelles Training der aufrechten Körperhaltung sind beispielsweise der Einbeinstand und das Tragen eines geringen Gewichts mit gestrecktem Arm über dem Kopf.

DIE RICHTIGE BELASTUNGSINTENSITÄT

Eine Schwangerschaft läuft in bestimmten Phasen ab; hierfür verwende ich gern das Bild von einer Ampel. Zu Beginn ist körperlich beinahe alles möglich und wir befinden uns in der „grünen“ Phase. Mit der Zeit schränken sich die körperlichen Möglichkeiten zunehmend ein („gelb“) und schließlich fallen bestimmte Belastungen wie beispielsweise Joggen und Sprünge vollständig weg („rote Phase“). Nach der Schwangerschaft verhält es sich umgekehrt. In der Phase der Rückbildung („rot“) ist die Belastbarkeit sehr eingeschränkt. Sie verbessert sich aber anschließend Schritt für Schritt über gelb bis in den grünen Bereich, in dem wieder alle Belastungen möglich sind. Wie lange die einzelnen Phasen dauern, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Wer vor der Entbindung lange Zeit trainiert hat und sehr fit war, hat eine höhe-



re Wahrscheinlichkeit, auch nach der Schwangerschaft schneller wieder fit zu werden.

7 TOP-ÜBUNGEN

Die folgenden sieben Übungen gehören zu meinen Favoriten. Die Schwierigkeit der Ausführungsvarianten kann beliebig an den aktuellen Trainingszustand der Frau individuell angepasst werden:

- Beckenlift
- Seitstütz
- Diagonales Heben von Arm und Bein aus dem Vierfüßlerstand
- Ziehen zur Brust
- Kreuzheben
- Tragen
- Kettlebell Swing

ZUM ABSCHLUSS

Das Absolvieren eines gut strukturierten Fitnesstrainings, das die besonderen Bedürfnisse und Bewegungsmuster einer jungen Mutter berücksichtigt, ist nach der Schwangerschaft für die meisten Frauen sehr gut möglich. Der Trainer kann hierbei für Mütter eine wichtige Rolle übernehmen.

Zusätzlich wirken Eltern mit ihrem Bewegungsverhalten über Jahre als Vorbild für ihre Kinder. Daher stellen Kinder einen wunderbaren Grund dar, selbst mehr für die eigene Fitness zu tun, um viele Jahre gemeinsam mit ihnen aktiv sein zu können. Es liegt also maßgeblich in den Händen der Eltern, welche positiven Bewegungsgewohnheiten ihre Kinder erlernen. ■



DR. MED. MARKUS KLINGENBERG

Der Personal Trainer und Facharzt für Orthopädie/ Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Therapie, Notfallmedizin, Ernährungsmedizin, Gesundheitsvorsorge und Prävention arbeitet als Orthopäde und Sportmediziner in Bonn und betreut zahlreiche Spitzensportler.

www.markusklingenberg.de