



Fit mit dem Baby im Buggy

Die Wiener Physiotherapeutin Judith Habring hat ein Training speziell für junge Mütter entwickelt

■ **Praktisch:** Das Buch mit den Übungsanleitungen baumelt am Theraband immer griffbereit vom Buggy-Lenker. Und das schick gestaltete Büchlein macht nicht nur fit, es ist auch selbst immer gut in Form: „Ja, wir wollten, dass das Buch ‚hart im Nehmen‘ ist, es muss ja was aushalten, wenn es zum Beispiel das Baby in die Finger bekommt“, lacht Judith Habring. Sie ist die Autorin von **Buggyfit**, einem Trainingsprogramm für junge Mütter, bei dem die Übungen allesamt einfach bei der Ausfahrt mit dem Buggy absolviert werden können. Judith Habring ist Physiotherapeutin und auf Gynäkologie spezialisiert. Sie betreibt eine eigene Praxis für Beckenbodenrehabilitation und Biofeedback und ist an der Privatklinik Wien Döbling als Trainerin für Schwangerschaftsgymnastik, Beckenbodentraining und allgemeine Fitness tätig. „Gerade junge Mütter, die gern wieder in Form kommen möchten, stehen oft vor einem großen Problem, weil es vom Zeitmanagement her schwierig für sie ist, Trainingskurse zu besuchen. Ich habe ein System von Übungen entwickelt, das Walken und Joggen und Übungen für den ganzen Körper kombi-

niert und das einfach beim täglichen Spaziergang mit dem Baby im Buggy absolviert werden kann. Das Buggyfit-Training stärkt das Bindegewebe, fördert den Muskelaufbau und kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an.“ Wie kam sie als Physiotherapeutin dazu, sich gerade mit Schwangerschaft und dem Fitwerden nach der Geburt zu beschäftigen? „Für mich war der weibliche Körper immer schon besonders interessant und mittlerweile wird die gynäkologische Physiotherapie ja generell zum Thema. Früher wurden Probleme mit dem Beckenboden oft totgeschwiegen, heute setzt man sich damit auseinander. Auch der Beckenboden ist ein Muskel, der trainiert werden kann.“ Ihr Buggyfit-Training umfasst den ganzen Körper. „Junge Mütter brauchen viel Kraft, es ist deshalb wichtig, dass sie sich rundum fit fühlen. Der Alltag mit dem Baby ist generell anstrengend, das Heben und Herumtragen des Kindes fordert. Da ist es wichtig, etwas für den Körper zu tun.“ Wichtig: Das Buggyfit-Training ist für jede Frau geeignet. Judith Habring: „Mit dem Baby raus-

gehen muss man sowieso. Man ist also an der frischen Luft und kann gleich ein Training absolvieren. Die Übungen sind wirkungsvoll, aber einfach, man braucht also keine Trainingserfahrung.“

Bei einigen Übungen kommt das Theraband, mit dem das Buggyfit-Trainingsbuch am Lenker befestigt werden kann zum Einsatz – und es gibt auch Übungen mit dem Baby. Beim Spazierenfahren lässt sich das Training jedenfalls ganz entspannt angehen. „Es heißt ja, die Rückbildung dauert genauso lange wie die Schwangerschaft, also neun Monate. Man sollte nicht ungeduldig sein, und auch beim Zeitpunkt für den Beginn des Trainings auf den Körper hören.“



Buchtip: **Buggyfit** von Judith Habring, Ecofit Verlag, EUR 19,80, im Buchhandel oder unter www.ecofit.eu

IMPRESSUM ELTERN MAGAZIN ÖSTERREICH

VERLAG: Gruner + Jahr VerlagsgesmbH, 1010 Wien, Parkring 12, Tel. 01/512 56 47-0, Fax: 01/512 57 32
REDAKTION: Andrea Dee, Tel. 01/512 88 10-35, Fax: 01/512 88 10-15, E-Mail: eltern.wien@guj.de
ANZEIGEN: Maria Gepp, Tel. 01/512 56 47-0, E-Mail: gepp.maria@guj.de
ABO-BESTELLUNGEN: Abbonementservice: Tel. 0820 00 10 85, Fax: 0820 00 10 86, E-Mail: guj@abo-service.at