



Die beiden Mütter hinter der Buchidee

DIE AUTORIN:

SARAH GALÁN (geboren 1979) hat an der Universität Roskilde Journalismus studiert und arbeitet als freie Journalistin. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit, Sport und Ernährung. Sie schreibt regelmäßig Artikel für verschiedene dänische Eltern-, Frauen- und Sportmagazine.

Parallel dazu hat Sarah seit 1999 sowohl in der Fitnessbranche in Dänemark als auch international als Fitnesslehrerin und Trainerin gearbeitet sowie Trainer ausgebildet.

Im Sommer 2014 sind Sarah und ihr Partner Casper Eltern von Isabel geworden.

DIE FOTOGRAFIN:

CAMILLA JOSEFINE STEPHAN (geboren 1981) hat an der Dänischen Journalistenhochschule in Århus eine Ausbildung zur Fotojournalistin absolviert. Sie arbeitet als freie Fotografin für Zeitungen, Zeitschriften und Unternehmen und ist Bildredakteurin bei der Fotoagentur Polfoto.

Camilla ist Co-Gründerin des kreativen Co-workingspace *Kopenhagen Collective* und des Ladengeschäfts *Tribute* in der Gothersgade in Kopenhagen.

Im Sommer 2013 sind Camilla und ihr Partner Rasmus Eltern von Smilla geworden.

So setzt du die Übungen für dich am besten um

Das Buch ist in vier Phasen unterteilt, die je drei Monate umfassen.

In jedem dieser Abschnitte gibt es das Kapitel „Du“ und das Kapitel „Dein Kind“, in dem du Hintergrundwissen über die jeweilige Entwicklungsphase erfährst. Auf dieser Grundlage bauen die dann folgenden Übungen auf, die du schrittweise, Monat für Monat, ausprobieren kannst.

Es ist wichtig, dass du bei dir und deinem Kind immer nachspürst: Passen die Übungen, jetzt und für euch? Wenn nicht, warte ruhig und wiederhole so lange die Übungen aus den vorangegangenen Monaten. Jede ist zu einem anderen Zeitpunkt bereit für den nächsten Schritt und alle Übungen sind und bleiben effektiv – auch nach den ersten zwölf Monaten.

Wenn du das Buch eine ganze Zeit nach der Geburt gekauft oder geschenkt bekommen hast, ist das auch kein Problem. Ihr

könnt jederzeit mit den Übungen anfangen und euch eventuell ein wenig schneller bis zum entsprechenden Monat vorarbeiten.

ÜBUNGEN NUR FÜR DICH

In den ersten Monaten ist es vollkommen ausreichend, 2 × 20 Minuten pro Woche zu trainieren, um einen Fortschritt festzustellen. Wenn du dann deinen Rhythmus gefunden hast, kannst du gern auf 3 × 20 Minuten pro Woche erhöhen.

Am Anfang ist ein hohes Maß an Flexibilität der beste Ratgeber. An einigen Tagen wirst du problemlos die 20 Minuten an einem Stück trainieren können, an anderen Tagen wirst du eine Pause machen müssen, um dich um dein Baby zu kümmern. Das ist vollkommen in Ordnung – du holst es einfach zu einem anderen Zeitpunkt nach. Mache die Übungen, die du bewältigen kannst, zu dem Zeitpunkt, der dir am besten passt.



SARAHS TIPP

NUTZE DEN AUGENBLICK

Man kann wertvolle Zeit mit seinem Kind nicht planen. Wenn es bereit ist, in Kontakt zu treten – durch ein Lächeln oder Brabbeln –, gilt es, diesen Augenblick zu nutzen und ihn zu genießen. Das Baby versteht nicht, dass Mama gleichzeitig Zeit hat, wenn sie diese eine Übung für die Bauchmuskulatur beendet hat. Richte deine Trainingszeiten darum nach deinem Kind. Dadurch wird der Effekt nicht verringert und du entgehst der Gefahr, ein einzigartiges Moment zwischen euch zu verpassen.

SO TRAINIERST DU MONAT FÜR MONAT

- ★ Im ersten Monat sollst du dir überhaupt keine Gedanken über den Umfang und die Anzahl deiner Trainingseinheiten machen. Wichtig ist nur, dass du jeden Tag deinen Beckenboden trainierst. Die anderen Übungen machst du ganz nach Lust und Laune.
- ★ Für die Monate 2 - 9 bekommst du jeden Monat ein Trainingsprogramm, das sich aus neuen Übungen und aus Übungen der vergangenen Monate zusammensetzt. Die Programme sind einfach und so konzipiert, dass du deinen gesamten Körper trainierst. Die Variationen von Monat zu Monat machen dein Training noch effektiver und steigern deine Motivation.
- ★ Wie lange du jeweils für die Übungen brauchst, hängt von deinem Trainingsniveau und von den Bedürfnissen deines Kindes ab. Ein Anhaltspunkt für die Umsetzung deines Trainingsprogrammes wäre das hier:

Pro Woche solltest du jede Übung aus dem Trainingsprogramm mindestens einmal gemacht haben, verteilt auf 2 x 20 Minuten und später auf 3 x 20 Minuten. Wenn du dann noch Zeit für mehr hast, hängst du einfach ein paar Übungen dran. Die kannst du von Woche zu Woche variieren.

- ★ Wenn du dich mit einer neuen Übung noch nicht so wohlfühlst, kannst du sie gegen eine frühere austauschen.
- ★ Setze ruhig dein Kind als Hantel und Gewicht bei den Übungen ein, bei denen das vorgeschlagen wird - natürlich nur, wenn dein Baby Lust darauf hat. Dein Training wird dir mehr Spaß machen und dein Kleines bekommt noch eine Runde Tollen extra. Mit Baby wird dein Work-out außerdem zu einem sogenannten ‚progressiven Training‘, denn deine ‚Hantel‘ wird mit der Zeit ja immer schwerer, du dafür aber auch immer stärker. Variiere das abhängig von deiner Verfassung und der deines Kindes. Es gibt immer Alternativen, wenn man sein Kind nicht als Gewicht einsetzen will.
- ★ Im letzten Abschnitt „10. - 12. Monat“ bekommst du eine Reihe Work-outs mit einer vorgegebenen Anzahl Wiederholungen. In diesen Monaten gelten dann nicht die Minuten-Sets pro Woche, sondern die Angaben bei den einzelnen Work-outs.

RUNTER MIT DEN KLAMOTTEN

Ich empfehle immer, dem Kind beim Tollen und Turnen so wenig wie möglich anzuziehen. Es genügt ein Body oder sogar nur die Windel, wenn die Temperaturen es zulassen. Kinder können gar nicht genug Haut-an-Haut-Kontakt haben und mit wenig Kleidungsstücken am Körper wird der taktile Sinn, unser Tastsinn, am nachhaltigsten stimuliert und das Kind kann sich viel freier bewegen.

