



»OBSERVER«

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

Wien, am 08.05.2017, Nr: 19, 52x/Jahr, Seite: 44-49

Druckauflage: 100 000, Größe: 91,48%, easyAPQ: _

Auftr.: 8547, Clip: 10551757, SB: Nather Dr. Andreas



FITNESS #after-baby-body

LEANNE ROGAN (36)

Powerfrau: Seit 2014 ist die in Südafrika geborene Marketing-Managerin mit Österreichs Ex-Schwimm-Star Markus Rogan (34), mittlerweile als Psychotherapeut in Los Angeles erfolgreich, verheiratet. Im August 2016 kam das erste gemeinsame Kind, Sohn Kayde, zur Welt. Bereits drei Monate nach der Geburt ging es – so ist es in den USA üblich – wieder zurück in den Job. Wie sich die Powerfrau für die Doppelbelastung stark macht, zeigte sie uns an ihrem Lieblingstrainingsort – dem Strand von L. A.



LEANNE ROGAN ZEIGT IHR KRAFTTRAINING

FAMILIE ROGAN Wir besuchten Leanne, Markus und den entzückenden Kayde Rogan (5 Monate jung) in Los Angeles.



Fit NACH DEM Baby

WORKOUT-INSPIRATION gesund&fit durfte Jungmama Leanne Rogan bei ihrem After-Baby-Body-Training am Strand von L. A. über die Schultern sehen.

Drei Monate nach der Geburt ihres ersten Sohnes Kayde steht Leanne Rogan (36), Frau von Österreichs Ex-Schwimmstar Markus Rogan (34), bereits wieder – so wie es in den USA üblich ist – im Berufsleben. Diese Doppelbelastung, erzählt uns die Top-Managerin, halte nicht nur auf Trab und damit in Form, sie verlange auch, dass man körperlich bald wieder zu alter Stärke finde. Wie Leanne sich nach und nach langsam an ihr „altes“ Fitnesslevel annähert, das zeigte sie uns in ihrer Heimat Los Angeles.

Ab wann wieder trainieren?

Trainiert werden darf erst nach ärztlicher Rücksprache! „Sowohl nach normaler Geburt als auch nach Kaiserschnitt“, so Gynäkologe Dr. Andreas Nather, „empfehlen wir generell sechs Wochen körperliche Schonung. Jede Schwangerschaft stellt für den weiblichen Organismus →

Singer



FITNESS #after-baby-body

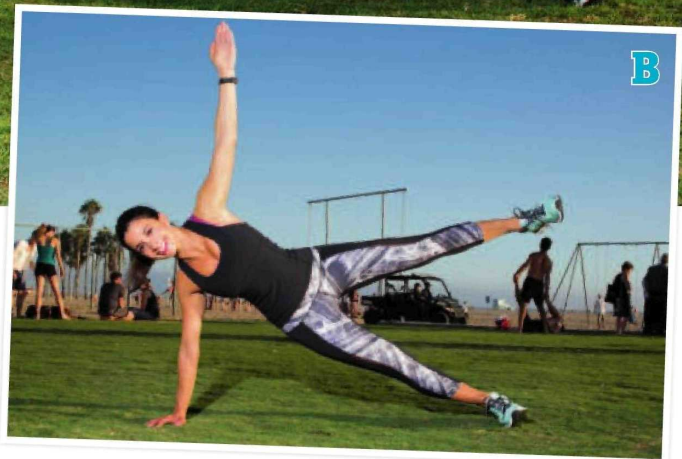
A

KRÄFTIGUNG

SIDE PLANK

BALANCE WORKOUT, CORE-KRÄFTIGUNG

Ausgangsposition: Seitenlage, Beine geschlossen. In die seitliche Planke hochdrücken. Die Schultern sollten dabei hinter dem Nacken positioniert sein. Bauchmuskeln fest angespannt. Die Position (A). **Progression:** Arme und Beine gleichzeitig anheben (B). Position so lange halten, wie sie gut tut.



B



A

LUNGES

STÄRKT CORE, BEINE, PO

Ausgangsposition: aufrechter Stand. Mit dem linken Knie hintereinander zwei Schritte machen, um in den tiefen Ausfallschritt (Lunge, s. A) zu kommen. Core unter Spannung, Oberkörper aufrecht. Arme neben dem Körper (leichte Gewichte fungieren als Anker). Vorschlag für die **Durchführung:** Position circa 5 Sekunden halten. Unter Corespannung Knie strecken und wieder in die Lunge-Position absenken. Insgesamt 15 Wiederholungen. Seitenwechsel. Je 3 Sätze.

B



ERFOLGSGEHEIMNIS:

Coretraining. Denn je stärker der Rumpf ist, desto ökonomischer lässt sich der gesamte Körper trainieren.

eine große Herausforderung dar, die Notwendigkeit der Erholungs- bzw. Rückbildungsphase danach sollte daher nicht unterschätzt werden.“ Aber auch die Stillphase, die für den Organismus eine große Anstrengung darstellt, sollte bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden (siehe Infokasten S. 48).

Leanne Rogan hat zweieinhalb Monate nach der Geburt pausiert. „Denn ich hatte einen ungeplanten Kaiserschnitt und wollte sichergehen, dass mein Körper wirklich wieder für Sport bereit ist.“

Kraft aus der Mitte holen

Nach der Regenerationsphase starte- ➔



PULL UPS

KRÄFTIGT CORE, ARME, SCHULTERPARTIE

Für diese Vorstufe der Klimmzüge benötigen Sie eine Stange oder am besten einen Trainingspartner wie Markus Rogan. Kommen Sie in die **Ausgangsposition** (s. A). Der gesamte Körper steht unter Spannung. Der Nacken ist in einer neutralen Position gerade. Ziehen Sie sich mit der Kraft Ihrer Arme nach vorne oben Richtung Trainingspartner (B). Rumpf fest. Nacken locker. So oft wie möglich.

HIGH INTENSITY



JUMP SQUATS

EXTRA FETT-KILLER:

Diese Übung sollte nur ausgeführt werden, wenn man gut aufgewärmt und bereits wieder sehr fit ist. **Ausgangsposition:** aufrechter, hüftbreiter Stand (A). Nehmen Sie eine Kniebeugen-Position (Squat) ein (B). Rücken gerade. Die Knie dürfen die Zehenspitzen nicht überragen. Nun seitlich am Körper vorbei hinter den Rücken führen und mit Schwung abspringen (C). In der Kniebeuge (B) landen. Vorschlag für die **Durchführung:** insgesamt 10 Jump Squats während des Workouts eingelegt, das bringt den Puls hoch.



FITNESS #after-baby-body

TRAINIEREN NACH DER GEBURT

SICH ZEIT LASSEN

Erst nach ärztlicher Abklärung nach der Schwangerschaft ins Training einsteigen! Sowohl nach normaler Geburt als auch nach Kaiserschnitt raten Gynäkologen unbedingt zu sechs Wochen körperlicher Schonung. Jede Schwangerschaft stellt für den weiblichen Organismus eine große Herausforderung dar, die Notwendigkeit der Erholungs- bzw. Rückbildungsphase danach sollte daher nicht unterschätzt werden.

BELASTUNG ANPASSEN

– **Generell gilt:** Nicht sofort das Training durchführen, das Sie vor der Schwangerschaft absolviert haben – könnte zu Verletzungen führen.

– **Schwereres Heben** ist für die Wundheilung nach Kaiserschnitt **kontraindiziert**, aber auch nach vaginaler Geburt aufgrund des überdehnten Beckenbodens ungünstig.

– Konditionell sollte man auf **langsameres Aufbau- und langsame Stärkung** der Muskulatur achten.

– Vor allem **während des Stillens** sollte man sich nicht massiven Belastungen aussetzen, da das Stillen an sich für den Körper Anstrengung bedeutet.

– Anfangs **nicht im anaeroben Bereich trainieren**.

– **Achtung:** Intensives Lauftraining ist schlecht für den Beckenboden.

AUF REGELMÄSSIGKEIT SETZEN

Experten empfehlen: Anfangs 2-mal pro Woche je 30 Min. trainieren, am besten mit einer/r geschulten TrainerIn. Zusätzlich tägliches Beckenbodentraining. Nach zwei bis drei Trainingswochen das Wochenpensum auf 3-mal 30 Min. steigern.

AUF WARZEICHEN ACHTEN

Bei Schmerzen, Inkontinenz oder Blutungen sofort den Facharzt konsultieren.

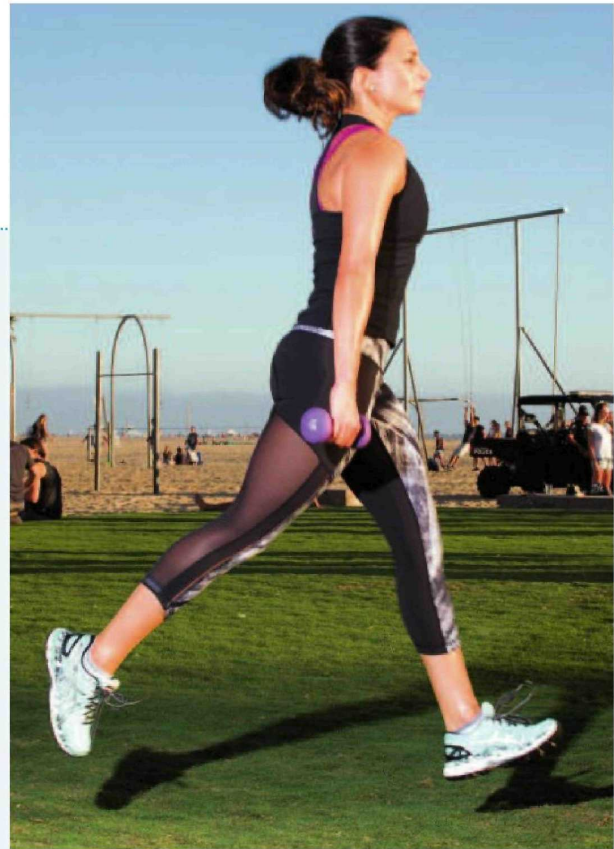
CROSS JUMPS

FÜR BEINE & PO

Ausgangsposition: Stehen Sie aufrecht in einem leichten Ausfallschritt (linker Fuß vorne, rechter Fuß hinten). Bauch ist angespannt, Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule. Blick nach vorne gerichtet.

Nehmen Sie leichte Gewichte in beide Hände. Nun vom Boden abspringen und im Sprung Beine in der Luft kreuzen – linker Fuß zieht nach vorne, rechter geht nach hinten. In Schrittposition landen. Wieder abspringen, Beine in der Luft wechseln. Vorschlag für die

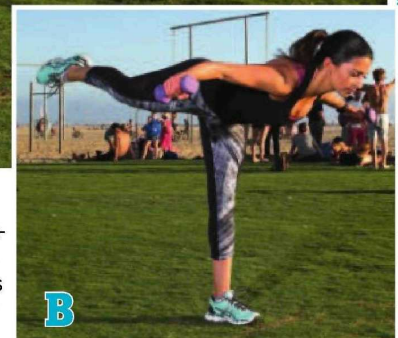
Durchführung: 15 Wiederholungen, 3 Sätze.

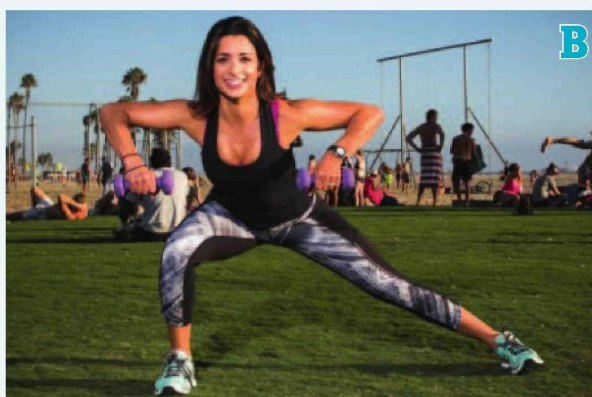


STANDWAAGE

GANZKÖRPERTRAINING

Ausgangsposition: Standwaage. Core unter Spannung. Angehobenes Bein und Oberkörper bilden eine gerade Linie. Standbein durchgestreckt. In den Händen leichte Gewichte. Arme senkrecht (A). Aus dieser Position Arme gleichzeitig seitlich in eine waagrechte Position führen (B) und wieder absenken (A). 15 Wh., 3 Sätze.





FUNCTIONAL FITNESS

Kraft, Balance, Koordination und alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainiert Leanne Rogan mit jeder ihrer Übungen. Denn so kommt man rascher und besser in Form!

tet Leanne mit moderaten Kräftigungsübungen, um die Muskulatur wieder aufzubauen. Der Fokus liegt dabei bei jeder Übung auf der Körpermitte. „Eine trainierte Rumpfmuskulatur“, so Leanne, ist das Um und Auf – nicht nur nach der Schwangerschaft. Nur wer einen starken Core hat, der kann auch effizient und ökonomisch seinen restlichen Körper trainieren.“

Kontrolle gewinnen

Bei jeder Übung wird daher zuerst Körperspannung aufgebaut – der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule. Leanne nennt das „die Lichter anknipsen“ – erst dann werden kontrolliert aus der Mitte heraus kräftigende Bewegungen mit Armen und Beinen durchgeführt. „So wird bei jeder meiner Übungen letztendlich der gesamte Körper trainiert“, so die Powerfrau. Der stabile Rumpf schützt zudem vor Verletzungen, sorgt für eine aufrechtere Haltung und lässt uns unseren Körper besser kontrollieren sowie bewusster wahrnehmen. „Wichtig“, so Leanne: „Passt euer Training ganz individuell an eure Konstitution an. Nur so kann man sein Workout genießen und motiviert bleiben. Und, das habe ich in den letzten Monaten gelernt, hört auf, euch mit anderen Frauen zu vergleichen und seid einfach stolz darauf, was ihr bereits geleistet und geschafft habt.“

NINA FISCHER ■

SIDE LUNGES MIT CURLS

GANZKÖRPERTRAINING

Ausgangsposition: Gerader Stand. In den Händen leichte Gewichte. In den seitlichen Ausfallschritt gehen. Arme Richtung Boden ausgestreckt. Blick gerade. Knie ragen nicht über die Fußspitzen. Core unter Spannung (A). In dieser Position 15 „Trizeps Curls“ (Ellbogen ziehen seitlich nach oben) durchführen. Danach Bein wechseln und weitere 15 Curls durchführen. 2-3 Sätze.



DER ROGAN SIGNATURE MOVE

MIT DER KRAFT AUS DER MITTE

„Ohne angeben zu wollen“, sagt Leanne Rogan stolz, „das ist unser Markenzeichen – unser Signature Move. Dafür haben Markus und ich schon einige Zeit gebraucht. Geübt wurde zuerst auf einer weichen Matratze, schließlich im Wasser und mittlerweile gelingt die „Dirty Dancing-Hebefigur“ überall.“