



Lifestyle & Familie - 14.04.2011

Fit in den Frühling mit Buggy Workout



Wenn Ihnen im Stadtpark eine Gruppe von Müttern mit Kinderwagen entgegenkommt und alle die gleichen Bewegungen machen, dann könnte es gut sein, dass Sie mitten in einem Buggy Workout gelandet sind.

Doch was ist das eigentlich – Buggy Workout? Was es mit dieser Trendsportart speziell für Mütter auf sich hat und wie Sie den Kinderwagen ab sofort zu Ihrem ganz persönlichen Fitnessgerät machen können, lesen Sie in unserem Interview mit Alix Steinhoff (<http://www.balance-workout.de/de/personaltraining>), einer der ersten Buggy Workout Trainerinnen in Deutschland.

Die junge Frau, selbst Mutter von zwei Kindern, hat ihre Sportbegeisterung zum Beruf gemacht – doch nicht mit Hanteln und Stepper im Fitnessclub, sondern mit dem Kinderwagen in den Stadtparks und Naherholungsgebieten rund um Frankfurt. Für die Leserinnen unseres Blogs verrät sie alles Wissenswerte rund um den neuen Sporttrend und zeigt, wie sich kleine Trainingseinheiten ganz einfach in den täglichen Spaziergang mit den Kids einbauen lassen.

Britax Römer: Alix, was genau ist „Buggy Workout“?

Alix Steinhoff: *Buggy Workout ist ein von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern entwickeltes Sportprogramm, das an der frischen Luft stattfindet und speziell auf die Bedürfnisse von Müttern mit Babys und Kleinkindern zugeschnitten ist. Elementarer Bestandteil des Workouts und wichtigstes Sportgerät ist dabei der Kinderwagen, der bei fast allen Übungen zum Einsatz kommt – und es gleichzeitig ermöglicht, dass die Babys bzw. Kinder immer mit dabei sein können. Der Sport selbst ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training zur Anregung der Fettverbrennung und gezieltem Muskel-Workout für den ganzen Körper – speziell für die Haltung, den Rücken und natürlich die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Das Training ist anstrengend, aber das soll es auch sein, denn nur so haben die Frauen Erfolge beim Training und sind mit Spaß dabei.*

Woher kommt „Buggy Workout“ und wie bist Du dazu gekommen?

Nach der Entbindung möchte jede Frau so schnell wie möglich wieder fit werden – doch Kind und Sport unter einen Hut zu bringen, ist oft gar nicht so einfach. Buggy Workout war deshalb für mich nach der Geburt meines zweiten Sohnes die ideale Möglichkeit zum „Wiedereinstieg“ in den Sport – denn die Kids sind schließlich immer dabei. Ich hatte bereits von dem Trendsport mit Kinderwagen aus England und den USA gehört, habe ihn dann direkt im Selbstversuch getestet und biete seit Frühjahr 2010 Buggy Workout Kurse für junge Mütter an – mittlerweile neben Butzbach und Bad Nauheim auch in Bad Homburg und Frankfurt.

Wer kann am Buggy Workout teilnehmen? Was sind die Voraussetzungen?

Buggy Workout ist generell für alle Frauen geeignet, die Lust darauf haben, sich an der frischen Luft zu bewegen und etwas für sich und ihre Fitness tun möchten. Bevor man mit dem Workout beginnt, sollte man jedoch unbedingt einen Rückbildungskurs gemacht haben – denn der Körper braucht nach der Geburt unbedingt etwas Zeit, um sich zu erholen und sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.

Danach steht dem Training aber nichts mehr im Wege – zumindest solange die Kinder gerne im Kinderwagen mit dabei sind – von ca. 3 Monaten bis zu 2 Jahren.



Und welches Equipment benötigen die Teilnehmer?

Wichtigste Grundvoraussetzung für das Buggy Workout ist natürlich ein Kinderwagen – idealerweise mit Regenverdeck und Sonnenschutz, um für jede Wetterlage gerüstet zu sein. Daneben braucht es sportliche, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe, eine Unterlage oder Sportmatte, Getränke für Mutter und Kind sowie alles, was das Kind benötigt. Und natürlich nicht zu vergessen: gute Laune!

Bei einigen Übungen kommen neben dem Kinderwagen auch Bänder und Gewichte zum Einsatz, die ich den Teilnehmern in meinen Kursen zur Verfügung stelle – wer alleine trainiert, bekommt diese aber auch in jedem Sportgeschäft.

Wenn eine der Leserinnen jetzt Lust bekommen hat auf Buggy Workout aber kein Training in Ihrer Nähe angeboten wird – was kann Sie machen?

Der tägliche Spaziergang kann durch kleine Änderungen schon zu einem effektiven Training werden. Gehen Sie mindestens 20 Minuten mit einem gesteigerten Tempo, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Wichtig: Man sollte sich noch unterhalten können und nicht außer Atem sein.

Zur Kräftigung können Sie im Anschluss ein paar Übungen ausführen, wie zum Beispiel:

- Wadenheben: Diese Übung fördert die Durchblutung im Beinbereich und hilft bei schweren Beinen. Stehen Sie hüftbreit hinter Ihrem Kinderwagen und fassen Sie an den Griff. Die Fersen werden hoch- und runtergezogen, ohne sie dabei abzusetzen. 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen.

- Kniebeugen: Dabei wird die Muskulatur von Gesäß und Bein gestärkt. Sie stehen hüftbreit am Kinderwagen, beide Hände sind am Griff, die Knie zeigen nach vorne. Der Po wird nach hinten unten abgesenkt und wieder angehoben. Die Belastung bleibt dabei auf dem ganzen Fuß oder den Fersen. 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen.

Das ist natürlich nur ein kleiner Auszug aus dem Trainingsprogramm, der sich jedoch problemlos ohne weitere Hilfsmittel umsetzen lässt. Wichtig ist es, die trainierte Muskulatur im Nachgang zu dehnen.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann probieren Sie die Übungen doch einfach mal aus – wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungen und Berichte.

Viel Spaß beim sportlichen Start in die warme Jahreszeit!

Das könnte Sie auch interessieren:

- Britax Römer – Kollektionsvorstellung der neuen Kinderwagen und Buggys

[Share](#)[Bilder](#) |[kommentieren](#) 

Kommentar verfassen

<input type="text"/>	Name (benötigt)
<input type="text"/>	E-Mail (benötigt)
<input type="text"/>	Website
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 100px; width: 100%;"></div>	
<input type="checkbox"/> Kodex akzeptiert	
Veröffentlichen	

Autor

**Nina Schröer**

phone: 0731-9345-0

mail: Nina.schroeer@britax.comweb: <http://www.britax.com>

Ich bin seit Mitte 2010 bei Britax Römer in Ulm an Bord und freue mich sehr, dass wir mit unserer neuen Social Media Website Wünsche und Anregung unserer Kunden jetzt ohne Umwege entgegennehmen können. Das Feedback aus dem Markt ist uns extrem wichtig und wir freuen uns über den regen Austausch. Wir möchten umfassend rund um das Thema Kindersicherheit informieren und werden versuchen all Ihre Fragen, Anregungen und Wünsche so gut wie möglich aufzugreifen.

[Xing](#) | [Facebook](#)