

Lassen Sie es langsam angehen!

Die Ansicht, dass Sport während der Schwangerschaft ein Tabu wäre, ist also längst passé. Trotzdem sollten werdende Mütter es vor allem zu Beginn der Schwangerschaft ein wenig langsamer angehen lassen. Vor allem in den ersten 18 Schwangerschaftswochen raten dänische Forscher in einer neuen Studie dazu, lieber im Schwimmbad seine Bahnen zu ziehen als etwa allzu häufig zu joggen, zu walken oder den Aerobic-Kurs zu besuchen. Je gefestigter die Schwangerschaft dann im Laufe der Wochen ist, um so mehr überwiegen aber auch nach Meinung der skandinavischen Wissenschaftler die positiven Auswirkungen der sportlichen Betätigung auf die Schwangere.

Welcher Sport ist erlaubt?

Die ideale Ergänzung zu dieser Herausforderung sind Ausdauersportarten, weil sie Energie liefern, Stress abbauen helfen und das Durchhaltevermögen sowie Selbstvertrauen steigern - ideal im Hinblick auf das Finale: die Geburt.

Aber auch Krafttraining im Ausdauerbereich 20 Wiederholungen mit wenig Gewicht. Gerade der Rücken wird durch den entstehenden Babybauch sehr stark in Anspruch genommen und braucht daher Ausgleichstraining.



Sicherheit geht vor

Sport in der Schwangerschaft tut zwar Ihnen und Ihrem Baby gut, Sie sollten jedoch ein paar Vorsichtsmaßnahmen treffen. Hier einige Tips:

- Trainieren Sie nicht länger als 30 Minuten am Stück.
- Vergessen Sie nicht die Aufwärm- und die Abkühlphase (zusätzlich zu den 30 Übungsminuten)
- Vermeiden Sie erzwungene oder passive Dehnübungen, wie z. B. nach den Zehen zu greifen oder die Kniesehnen zu dehnen. Da Ihre Gelenke durch die Schwangerschaftshormone lockerer werden, stellt eine Überdehnung—die zu einer Muskelverletzung führen kann—während der Schwangerschaft eine größere Gefahr dar. Vermeiden Sie auch plötzliche ruckartige oder hüpfende Bewegungen oder schnelle Haltungsänderungen.
- Beschränken Sie sich bei Aerobic auf weniger anstrengende Übungen, besonders wenn Sie vor Ihrer Schwangerschaft nicht regelmäßig trainiert haben. Gut geeignet sind flottes Gehen, Schwimmen und Rad fahren.
- Wenn Sie an einem Aerobic-Kurs teilnehmen, sollten Sie nur auf einem Holzfußboden oder auf mit dicht gewebten Teppichen ausgelegten Oberflächen trainieren und sich vergewissern, dass der Trainer über Ihre Schwangerschaft Bescheid weiß.
- Schützen Sie Ihre Bauchmuskeln und die Muskeln des unteren Rückenbereichs, indem Sie eine gute Körperhaltung einnehmen und Übungen vermeiden, die diese Muskeln belasten, wie z.B. vollständige Sit-ups. Machen Sie statt dessen "Mini-Sit-ups". Heben Sie, wenn Sie Beinübungen machen, nur jeweils ein Bein hoch und lassen Sie das andere Bein gebeugt mit Ihrem Fuß auf dem Boden.
- Messen Sie Ihren Puls während der größten Anstrengung, um sicherzugehen, dass Sie nicht über 140 Schläge pro Minute kommen.
- Vermeiden Sie Überhitzung: Trinken Sie viel Wasser, und üben Sie nicht unter feucht-warmen Bedingungen.

Geburtsvorbereitende Übungen

Diese beiden einfachen Übungen können Sie jeden Tag machen, um Ihre Muskeln für die Geburt vorzubereiten:

1. Mini-Sit-ups

Diese Übung stärkt Ihre Bauchmuskeln, welche die Wirbelsäule stützen und daher helfen, Schmerzen im unteren Rücken zu lindern. Diese Muskeln brauchen Sie auch zum Hinauspressen Ihres Babys während der zweiten Wehenphase.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie gebeugt und die Füße auf dem Boden. Legen Sie sich ein Kissen unter die Hüfte, damit Sie nicht flach auf dem Rücken liegen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln beim Ausatmen an, heben Sie Kopf und Schultern vom Boden, und greifen Sie mit den Armen nach den Knien. Atmen Sie ein, und gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung jeweils zehn Mal, ein Mal am Morgen und ein Mal am Abend.

2. Übung für den Beckenboden

Diese Übung können Sie überall und jederzeit machen, ohne dass es jemand weiß! Sie trägt dazu bei, dass die Beckenbodenmuskeln elastischer werden, damit Ihr Baby bei der Geburt leichter Ihr Becken passieren kann.

Ziehen Sie für diese Übung die Muskeln rund um Harnröhre, Scheide und Mastdarm zusammen (stellen Sie sich vor, Sie versuchen sich am Wasserlassen zu hindern). Halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden, und lassen Sie dann wieder locker. Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich jeweils zehn Mal.

Wenn mit der Schwangerschaft alles in Ordnung ist, sind Sport und Bewegung erlaubt. Sport hat einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Schwangerschaft

"Sollten Sie während der Schwangerschaft Sport treiben?"

Als Faustregel gilt, dass Sie, wenn alles in Ordnung ist, fast jede Bewegung machen können, die Sie vor Ihrer Schwangerschaft gemacht haben. Und wenn Sie *keinen* Sport getrieben haben, sollten Sie in der Schwangerschaft damit anfangen.

Bewegung in der Schwangerschaft stärkt die Muskeln, auch einige der Muskeln, die Sie während der Wehen und der Geburt gebrauchen werden.

Bewegung erhöht auch die Blutzirkulationen zwischen Ihnen und Ihrem Baby, lindert viele der Schwangerschafts-beschwerden (wie z. B. Rückenschmerzen), verbessert Ihr Energieniveau und trägt dazu bei, dass Sie sich in der Schwangerschaft ausgeglichen fühlen. .

Lust auf Sport!

Schwangerschaft positiv! Das ist für alle Frauen wie ein Startschuss. Jetzt beginnt er, der Babymarathon. Bis dahin mobilisiert der Organismus einer werdenden Mutter alle ihm zur Verfügung stehenden Kraft- und Energiereserven, passt sich den Umständen an. Zeit, sich zurückzulehnen und zu schonen? Ab und zu mit Vergnügen, aber nicht grundsätzlich. Denn heute weiß man, dass vieles dafür spricht, auch in der Schwangerschaft Sport zu treiben, immer vorausgesetzt, Mutter und Baby geht es gut. Besonders empfehlenswert: alles was die Kondition verbessert. Denn eine Schwangerschaft ist eine sportliche Herausforderung für den Körper einer Frau.: Die Entwicklung des Ungeborenen erfordert die Zusammenarbeit aller körpereigenen Systeme, genauso, wie es auch alle sportlichen Aktivitäten tun. Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und der gesamte Bewegungsapparat werden in diesen 40 Wochen verstärkt beansprucht.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

☎ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Fit bleiben in der Schwangerschaft

