

Merkblatt Schwangerschaft

Richte dein Training während der Schwangerschaft auf folgendes aus:

- Gute Haltung (denn die Haltung verändert sich laufend...)
- Körperwahrnehmung und korrekte Ausführung
- Übungen anpassen wo nötig! Tempo anpassen, Pausen einbauen.
- Da Körper durch Hormone weicher ist, Dehnungen nicht übertreiben.
- Aktiv- dynamisch Beckenboden trainieren und auf dessen Entspannung wert legen
- Rücken, Schultergürtel und Arme kräftigen (vorbereitend auf tragen, stillen des Kindes)
- Balance (z. B. Einbeinstand) erhalten
- Atmung und Entspannung mehr Raum geben
- Eine gewisse Ausdauer /Fitness erhalten versuchen. Vorzugsweise mit Bewegung an der frischen Luft, aber auch mit Treppen steigen, schwimmen etc.
- Übungen, welche dazu neigen, den Bauch rauszudrücken ganz vermeiden. Gerade Bauchmuskulatur nicht trainieren (keine Curl ups), um die Spaltung des Rectus Abdominis (gerade Bauchmuskulatur) nicht zu begünstigen. Linea Alba immer wieder kontrollieren.
- «Kopf unten»- Übungen weglassen (besonders bei Sodbrennen und hohem Blutdruck)
- Mehr stabilisieren als mobilisieren. Stabilität kommt erst nach Stillzeit wieder ins normale «Lot».

Aufgrund der Veränderungen während einer Schwangerschaft sind bestimmte Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

Im ersten Trimester

- Darf **nicht stark** dynamisch unter Einsatz der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur geübt werden. Behutsame, angepasste Beckenbodenübungen, haben aber höchste Priorität und sollten täglich praktiziert werden! (Bild: Seidentuch)
- An heissen Tagen das Training einschränken und genug trinken.
- Auch Bauchlage ist noch okay im ersten Trimester

Im 2. Und 3. Trimester

- sollten längere Rückenlagen vermieden werden. Bei Schwindel, schnellem Herzschlag oder Atemnot, auf die linke Körperseite abdrehen! Auch sonst kann Rückenlage in Seitenlage umgewandelt werden. Besonders Entspannung in Seitenlage geniessen.
- Statt Bauchlage könnte eine Ruheposition mit offener Kniehaltung gemacht werden.
- Bei vermehrter Wassereinlagerung (dicke Beine) ev Stützstrümpfe fürs Training anziehen und zwischendurch (auch zu Hause) Bein hochgestreckt flex- point, kreisen und «fausten- lösen», also Pumpbewegungen für Rückflussförderung.

Folgende Atemübung NUR für 3. Trimester: Übe den Beckenboden bewusst während der Ausatmung zu entspannen. Normalerweise aktivieren wir im Pilates beim Ausatmen. Während der Geburt sollte man aber beim Ausatmen unbedingt loslassen können! Dies ist nur eine Atemübung, ohne Krafteinfluss auf den Beckenboden.

Beckenboden: Stehend, sitzend, 4- Füßler

Immer gut auf Beckenboden- **Entspannung** achten! Diese mehr gewichten als die Anspannung.

- Seidentuch, Fliegender Teppich, Lift
- abwechselnd links-rechts Sitzhocker gegen Mitte ziehen
- Im Stand mit leicht gebeugten Knien eine liegende Acht aus Becken kreisen/zeichnen

Nutze Igelball/ Halbigel/ Activbälle und löse damit Gesäss, Nacken, Rücken und viele andere verspannte Stellen!

Du willst mehr?

Trainingsvorschlag Schwangerschaft (unvollständig und anpassbar)

- Stand Ballerina Arms, Tic Toc, Spine Twist (Rotation Wirbelsäule), sanftes runden und überstrecken
- Balance: Kneelift und Spine Twist dazu kombinieren (Rotation gegen gehobenes Knie)
- Schrittposition (Becken und Rumpf neutral) hinteres Knie fast bis Boden beugen (mehrmals)
- 4 Füßler Leg lift, Arm and Leg Lift, nach Möglichkeit rückverschoben.
- Aus 4- Füßler (Knie verschränkt) halb zu Kreuzsitz und wieder vor (und 2. Seite)
- Kniestand Vorlage: Flatback, Arme mittrainieren! Mit Katzenbuckeln wieder lösen.
- 4 Füßler: Eine Hand und Gegenknie langsam wechselseitig in Boden drücken (übers Kreuz). Und Dehnung Adduktoren (ein Bein rausstellen und Shift).
- Kindesposition, Hände aufstützen wie 4- Füßler und «Nadel und Faden».
- Schneidersitz: Atemübung
- Langsitz, hinten aufstützen, Finger zeigen nach vorne, ein Fuss aufgestellt: Gesäss mehrmals heben, senken (Brustbein nicht einsinken lassen). Oder Z- Sitz Hip Opener.
- Schneidersitz: Diamantarme, verschränkte Finger. Hände verdreht vorstossen, anheben und «Kopf einrahmen». Brustwirbelsäule strecken oder überstrecken (Brustbein anheben). Gleicher Weg zurück. Übung eventuell verdreht ausführen oder beim Hände vorstossen zusätzlich Rücken runden (Kombination von Roundback- Ueberstreckung- Spine Twist).
- Seitenlage Leg lift (oder Hot Potato, Clam etc)
- Entspannen in Seitenlage. Ev. verdrehen zu Zwirbel (oberen Arm heben und Brustbein und Blick zur Decke drehen)

Nach der Entbindung: Bei unauffälliger Bauchwand (keine fühlbare Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln!) und Schmerzfreiheit im Bauch-, Becken- und Beckenbodenbereich sollte mit Betonung des Beckenbodens und der tiefen (und schrägen) Bauchmuskulatur langsam und steigernd geübt werden. Rückbildung spontane Geburt ab 6-8 Wochen. Rückbildung nach Kaiserschnitt ab 10-12 Wochen

Vorfreude- Geduld- Liebe- Kraft- Zeit für dich- Energie- Gelassenheit- Ruhe- Bewahrung

Ich wünsche dir herzlich alles Gute für Schwangerschaft und Geburt!

Rahel