Studien zeigen: Sport während und nach der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mama und Kind aus. Unsere Top-12-Übungen sind effektiv und machen auch Ihrem Nachwuchs Spaß

Das ultimative MAMA-WORKOUT

Sportwissenschaftler und Mediziner empfehlen regelmäßige Sporteinheiten bei Schwangeren und frischgebackenen Mamas. Der Grund: Sie bleiben fit, haben seltener mit Rückenproblemen und Wassereinlagerungen zu kämpfen, beugen einer starken Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes und Depressionen vor. Eine Studie der amerikanischen Johns Hopkins University zeigt, dass ein regelmäßiges Training keine negativen Auswirkungen auf das Kind oder den Verlauf der Schwangerschaft hat. Im Gegenteil – es kann die Frauen optimal auf die Geburt vorbereiten. Ärzte raten, vor allem die Bauch- und Beckenbodenmuskeln während und insbesondere nach der Schwangerschaft zu stärken. Ab der 20. Schwangerschaftswoche sollten Sie bei Übungen in Bauch- und Rückenlage vorsichtig sein. Trinken Sie stets ausreichend, um den Kreislauf stabil zu halten, und bauen Sie in jede Trainingseinheit mehrere kurze Pausen ein. Weitere Fragen zum Thema Sport in der Schwangerschaft beantwortet Tatjana Doerr, Personal Trainerin für Schwangere und Mütter aus München (**www.sportymum.de**).

Weshalb ist Sport in der Schwangerschaft überhaupt wichtig?

In dieser Zeit wirkt sich Sport besonders positiv aus – sowohl auf Sie als auch auf das Kind. Der Wohlfühlfak-

Während der SCHWANGERSCHAFT

Die Übungen sind auch nach der Geburt geeignet

Mama: **Katharina**
Baby: **Julia, geboren am 07.04.2013**
Zitat: **„Julia ist schon eine echte Sportskanone!“**

Mama: **Janine**
Geburtstermin: **29.01.2014**
Zitat: **„Das Kleine hat bei den Übungen kräftig mitgeturnt.“**

A

B

Dreieck Streckt die Wirbelsäule, kräftigt Füße, Knöchel und Beine
Beine grätschen, linken Fuß 90 Grad nach außen drehen, Arme ausstrecken (**A**). Ausatmen, Oberkörper nach links beugen, linker Arm geht zum Schienbein, rechter Arm nach oben, Blick zum rechten Daumen (**B**).
5 Sekunden halten, 10 x pro Seite.

Expertin Tatjana Doerr (42) ist Personal Trainerin und Mutter

tor für beide steigt, Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf-System, dehnen Ihre Muskeln und trainieren gezielt den Beckenboden, was sehr wichtig für die Entbindung und die Zeit danach ist.

Welche Sportarten können Sie für werdende Mütter besonders empfehlen?
Gut geeignet sind gelenkschonende Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko. Neben den hier gezeigten Übungen bieten sich vor allem Pilates oder Yoga an, da dadurch der Beckenboden gekräftigt wird. Wenn Sie diesen während der Schwangerschaft trainieren, werden Sie den Babybauch nach der Entbindung schnell wieder los. Auch Nordic Walking oder Aqua Gym sind sehr zu empfehlen. Ein einfacher Tipp von mir: Integrieren Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag, so bringen Sie den Stoffwechsel in Fahrt und fühlen sich wohl.

Wie hoch darf der Puls sein?
Der Puls ist abhängig von Alter und Trainingszustand. Laut einer Studie der Sporthochschule Köln sollte er aber möglichst nicht höher als 135 sein.

Das Baby ist da – wann darf ich wieder trainieren und worauf muss ich achten?
In Absprache mit Ihrem Arzt und nach einer unkomplizierten Entbindung können Sie nach drei Tagen mit leichten Übungen beginnen. Wenn Sie einen Rückbildungskurs absolviert haben und die Beckenbodenmuskulatur stark genug ist, können Sie drei- bis fünfmal pro Woche Sport machen. Beginnen Sie langsam und erhöhen Sie dann Zeit und Intensität. So sind Sie schnell wieder in Topform!

TEXT & PRODUKTION TERESA STROHM **FOTOS** BODO RICKASSEL **HAARE & MAKE-UP** CONNY OBERSCHELP / PHOENIX
HOSE GRAU FITZBMOM / MAMARELLA **TOP PINK + GELB** REEBOK **HOSE SCHWARZ + TOP TÜRKIS** PRIVAT

A

Vorwärtsbeuge

Dehnt und entspannt den Beckenbodenmuskel, hält die Wirbelsäule flexibel, macht die Hüftregion beweglicher

Schneidersitz (**A**), beim Ausatmen behutsam so weit nach vorne beugen, wie es bequem ist, Arme nach vorne mitnehmen (**B**). **5 Sekunden halten, 15 Wiederholungen.**

B

Schulterbrücke

Öffnet den Brustkorb, kräftigt Po und unteren Rücken

Rückenlage, Beine aufstellen, auf die Unterarme hochdrücken, beim Ausatmen den Po nach oben anheben, rechtes Bein nach vorne strecken. **10 Wiederholungen, Seitenwechsel. Für Trainierte! Nur bis zur 20. Schwangerschaftswoche ausführen!**

Liegendes Dreieck

Trainiert die Flexibilität der Beckenbodenmuskulatur

Seitenlage, Kopf auf ausgestrecktem Arm ablegen, linker Arm stützt vor dem Brustkorb. Beim Einatmen linkes Bein nach oben strecken, beim Ausatmen wieder senken. **10 Wiederholungen, Seitenwechsel. Nur bis zur 20. Schwangerschaftswoche ausführen!**

Sphinx

Kräftigt den Beckenboden

Fersensitz, Becken nach vorne kippen, sodass Schambein und Nabel einen geringen Abstand haben (**A**). Beim Ausatmen langsam nach oben gehen (**B**). Beim Einatmen in die Ausgangsposition kommen (**A**). **15 Wiederholungen.**

A B

Kurz nach der **SCHWANGERSCHAFT**

Die Übungen bitte nur in Absprache mit Ihrem Arzt ausüben

Doppeltes Beinheben Kräftigt den Beckenboden

Seitenlage, den Kopf auf dem rechten angewinkelten Arm ablegen, linker Arm stützt vor dem Brustkorb. Bauch einziehen, Becken kippen. Beide Beine zusammen anheben und wieder bis kurz über dem Boden senken. **15 zügige Wiederholungen.**

A

B

Auf allen zweien Fördert die Stabilität und das Gleichgewicht

Vierfüßlerstand, das Baby liegt unter Ihnen. Beim Ausatmen Beckenboden aktivieren, rechten Arm und linkes Bein anheben (A). Beim Einatmen rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenbringen (B). **10 Wiederholungen, Seitenwechsel.**

Seiten-Stretcher

Mobilisiert die Wirbelsäule, löst Nacken- und Schulterverspannungen

Schneidersitz, das Baby liegt vor Ihnen. Rechte Hand neben der Hüfte abstützen, einatmen und den linken Arm senkrecht hochstrecken. Ausatmen und den Arm über den Kopf nach rechts neigen, Nabel dabei einziehen. **5 Sekunden halten, 10 x pro Seite.**

8 Wochen nach der
SCHWANGERSCHAFT
Die Wiederholungszahl können Sie nach 12 Wochen steigern

Baby-Stemmen

Stärkt Oberarm- und Brustmuskulatur

Rückenlage, Beine parallel aufstellen, Becken kippen, sodass die Wirbelsäule fest am Boden fixiert ist. Ihr Baby in der Taille umgreifen und über Ihren Oberkörper halten (**A**). Beim Ausatmen das Baby mit gestreckten Armen nach oben heben (**B**). **15 Wiederholungen.**

Crunches

Trainiert die obere gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine aufstellen, das Baby liegt auf Ihren Oberschenkeln. Heben Sie beim Ausatmen den Oberkörper an, der Beckenboden ist angespannt. Beim Einatmen in die Ruheposition zurückkehren. **15 Wiederholungen. Nur nach Absprache mit Ihrem Arzt ausüben!**

Für sportliche Mamas

DVDs, Online-Yoga und die neuesten Kursangebote für Mütter und Babys

FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT
Gezielte Übungen, die Ihren Rücken kräftigen und Ihren Beckenboden trainieren. Das Workout dauert eine Stunde, unterteilt in fünf Kategorien. 9,99 Euro, **www.amazon.de**

MEINE RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK
Bei dem zweistündigen Aufbauprogramm können Sie Ihr passendes Profil wählen: kurz nach der Geburt, moderates Üben oder Fortgeschrittene. 19,95 Euro, **www.weltbild.de**

WWW.ANNIKAISTERLING.COM
Speziell für junge Mütter findet vom 6.–20. November mittwochs um 10 Uhr ein Online-Yogakurs per Livestream statt. Anmelden, mitmachen und Kraft tanken.

WWW.FITDANKBABY.DE
Yoga, Aqua Gym oder Laufen mit dem Buggy: Mamas und ihre Babys ab drei Monaten können an einem von 590 Kursen in vier Ländern teilnehmen.

STILLS PR

shape.de/video
YOGA-WORKOUT FÜR MAMA & BABY

A

B

Krieger mit Küsschen

Strafft Oberschenkel und Oberarme, stärkt den Beckenboden

Ausfallschritt mit rechts, umgreifen Sie das Baby in der Taille, beim Einatmen Baby nach vorne strecken (**A**). Beim Ausatmen Baby zum Körper ziehen, Küsschen geben (**B**). **10 x pro Seite.**

Delfin **Kräftigt den Schultergürtel**

Hundstellung, auf Unterarmen abstützen, Hände sind verschränkt (**A**). Beim Einatmen den Körper nach vorne schieben, bis Sie parallel zum Boden sind (**B**). **15 Wiederholungen.**

A

B

Schuhe, auf die man sich verlassen kann – immer und überall!

Für Damen und Herren.

Besuchen Sie jetzt auch unseren Onlineshop unter: www.mephisto.com