



**willkommen zum
★schwangerschafts
workout★
mit
sporty mum**

1. und 2. Trimester

infos zum ★schwangerschafts workout★

- ★ ein Workout für das 1. und 2. Trimester
- ★ Sport nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt
- ★ vor, während und nachher genügend trinken
- ★ das Workout beinhaltet warm up, Kraftübungen (alle Muskelgruppen mit einer bestimmten Reihenfolge) sowie cool down
- ★ ein Durchgang: ca. 20 Minuten
- ★ das Workout kann direkt ein (ca. 40 Minuten) bis zwei (ca. 60 Minuten) Mal wiederholt werden
- ★ während dem Workout gleichmässig atmen

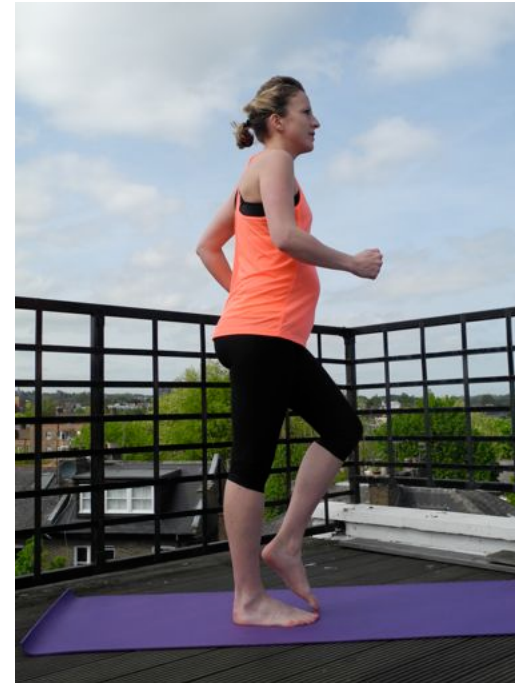
★warm up★

joggen



- ★ Variante 1: joggen (intensiver)
- ★ 5' an Ort und Stelle locker joggen
- ★ Arme mitführen

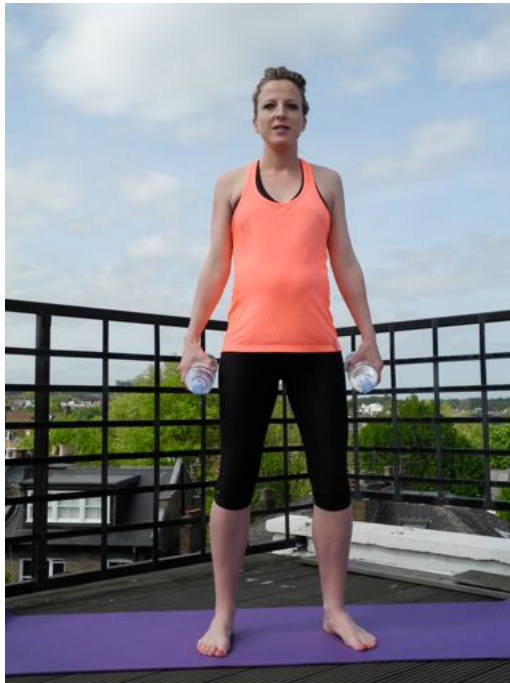
laufen



- ★ Variante 2: laufen (weniger intensiv)
- ★ 5' an Ort und Stelle laufen
- ★ Arme mitführen

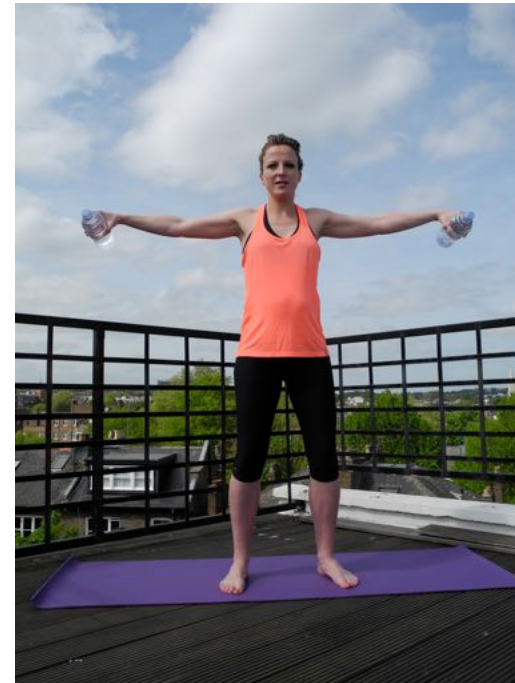
★arme/ schultern★

ausgangsposition



- ★ aufrechte Körperposition
- ★ Arme seitwärts
- ★ Wasserflaschen als Gewicht
- ★ Option: ohne Gewicht

übung



- ★ Arme bis zur Schulterhöhe führen
- ★ wieder zurück in die Ausgangsposition
- ★ 10-15x wiederholen
- ★ Option: Arme auf Schulterhöhe kreisen

★beine: vorderseite★

ausgangsposition



- ★ Beine etwas breiter als hüftbreit
- ★ Füße leicht auswärts gerichtet
- ★ Arme auf Schulterhöhe

übung



- ★ mit dem Gesäss nach unten gehen
- ★ gleichzeitig die Arme nach vorne führen
- ★ Knie bleiben in derselben Position
- ★ 10-15x Wiederholungen

★beine: rückseite★

ausgangsposition



- ★ Füße unter den Knien anwinkeln
- ★ Gesäss abheben
- ★ Arme nach oben (intensiver)
- ★ Option: Arme am Boden

übung



- ★ abwechselungsweise linker und rechter Unterschenkel ausstrecken
- ★ Achtung: Gesäss immer hoch halten
- ★ pro Seite 10 Wiederholungen

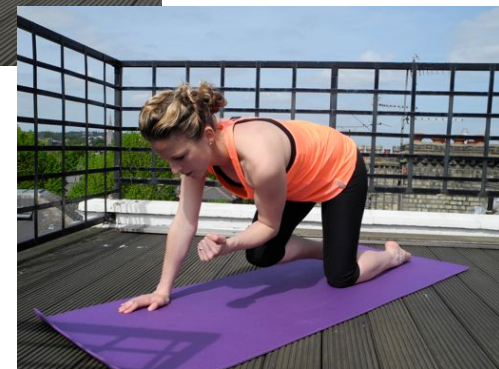
★rücken★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Knie unter den Hüftgelenken
- ★ Rücken gerade

übung



- ★ rechter Arm, linkes Bein ausstrecken
- ★ Achtung: Rücken bleibt gerade
- ★ Arm und Bein zusammenführen
- ★ 10-15x wiederholen, Seite wechseln

★bauch★

ausgangsposition



- ★ sitzen
- ★ Knie angewinkelt
- ★ Handflächen zeigen nach vorne

übung



- ★ Oberkörper leicht nach hinten neigen
- ★ Bein ausstrecken, mit dem Fuss auf dem Boden antippen, Bein wieder zurück
- ★ abwechslungsweise, 10-15x pro Seite

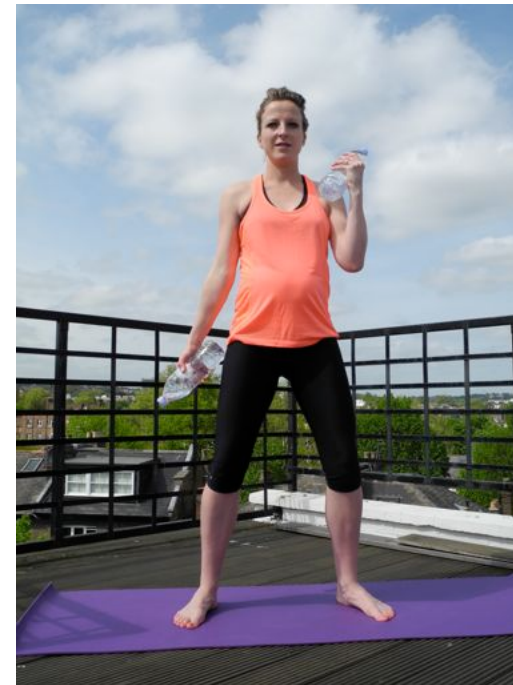
★arme: biceps★

ausgangsposition



- ★ aufrechte Körperposition
- ★ Arme seitwärts
- ★ Wasserflaschen als Gewicht

übung



- ★ abwechselungsweise linker und rechter Arm anwinkeln und Gewicht heben
- ★ Achtung: Schultern nicht heben
- ★ 10-15x pro Seite

★arme: trizeps★

ausgangsposition



- ★sitzen und Beine anwinkeln
- ★Handflächen zeigen nach vorne
- ★Gesäss abheben

übung



- ★Arme anwinkeln
- ★Gesäss nach unten führen, nur antippen
- ★Arme strecken, Gesäss nach oben
- ★10-15x wiederholen

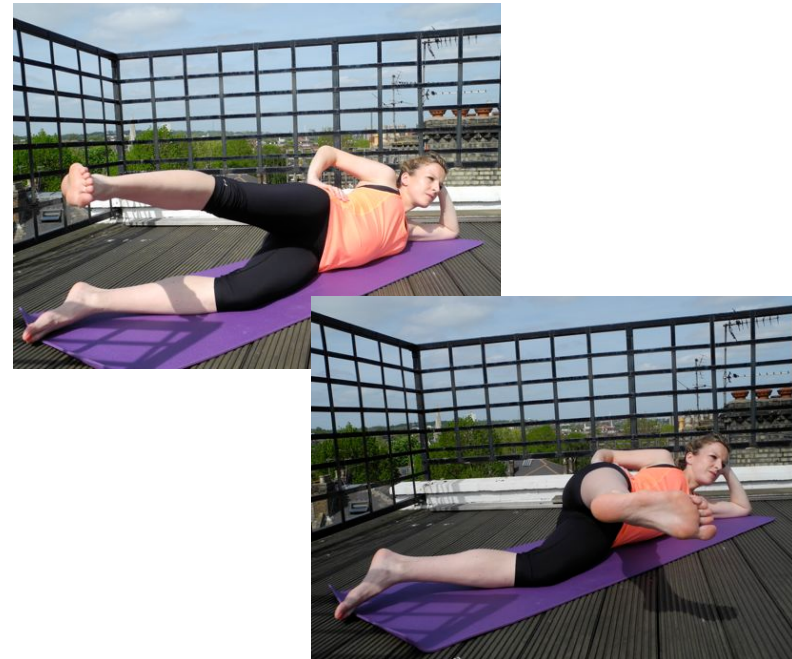
★ gesäss: abduktoren ★

ausgangsposition



- ★ seitwärts liegen, Kopf aufstützen
- ★ unteres Bein leicht anwinkeln
- ★ Hüfte stabil und gerade

übung



- ★ oberes Bein anheben und senken
- ★ Achtung: Stabilität halten, nicht knicken
- ★ 10-15x pro Seite
- ★ Option: Bein noch nach vorne bringen

★gesäss: adduktoren★

ausgangsposition



- ★ seitwärts liegen, Kopf aufstützen
- ★ unteres Bein vorne abstellen
- ★ Hüfte stabil und gerade

übung



- ★ unteres Bein anheben und senken
- ★ Achtung: Stabilität halten, nicht knicken
- ★ 10-15x pro Seite

★gesäss★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Knie unter den Hüftgelenken
- ★ Rücken gerade

übung



- ★ Bein nach hinten und dann hoch führen
- ★ nicht höher als Gesäss, Stabilität halten
- ★ Bein wieder zurück führen
- ★ 10-15x pro Seite

★rumpfstabilität★

ausgangsposition



- ★ Vierfüsserposition
- ★ Ellbogen unter den Schultern
- ★ Knie unter den Hüftgelenken
- ★ Rücken stabil

übung



- ★ Gesäss und Knie anheben
- ★ Achtung: im Rumpf stabil bleiben
- ★ 30-60“ halten

★rumpfstabilität★

ausgangsposition



- ★ sitzen, Beine ausgestreckt
- ★ Arme hinten aufstützen
- ★ Handflächen zeigen nach vorne

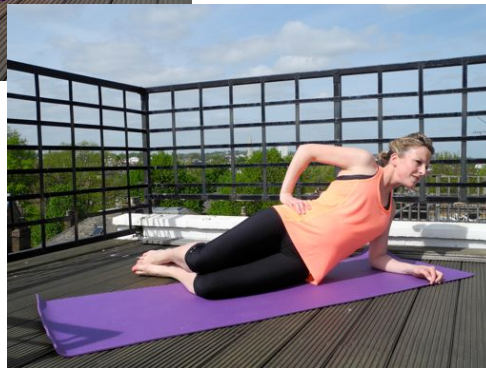
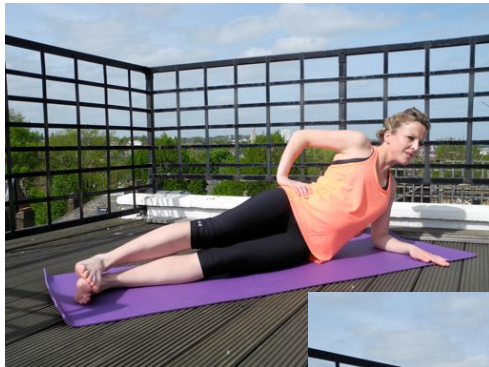
übung



- ★ Gesäss heben, Arme bleiben gestreckt
- ★ Brettposition einnehmen
- ★ Achtung: Gesäss nicht senken
- ★ 30-60“ halten

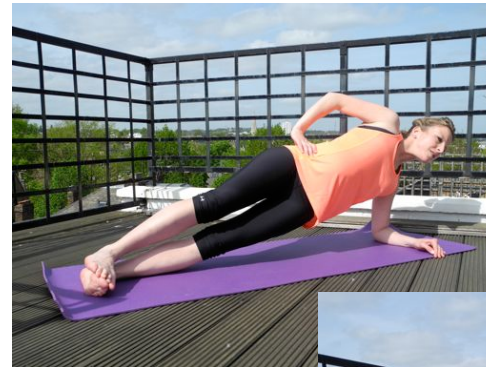
★rumpfstabilität★

ausgangsposition



- ★ seitlich liegen
- ★ auf Ellbogen (unter Schulter) aufstützen
- ★ Füße aufeinander
- ★ Option: Unterschenkel 90° nach hinten

übung



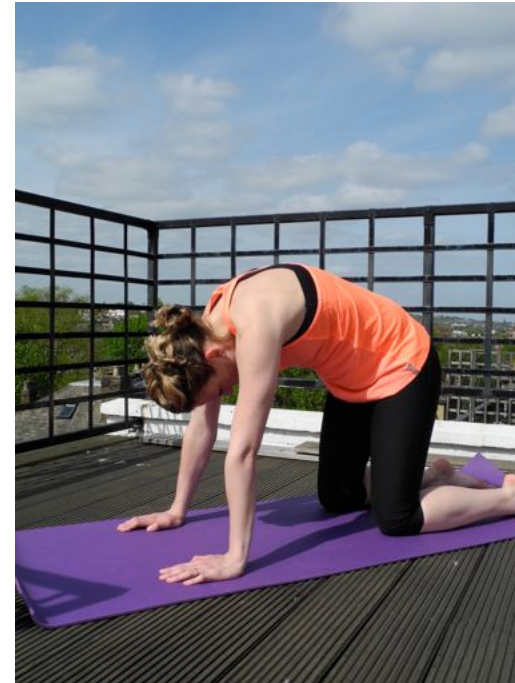
- ★ Hüfte heben
- ★ Stabilität wahren
- ★ Hüfte wieder senken
- ★ 7-10 Wiederholungen

★cool down★

rückenmobilisation



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Knie unter den Hüftgelenken
- ★ Rücken gerade



- ★ Rücken rund machen, Kopf unten
- ★ zurück in Ausgangsposition (kein hohles Kreuz in der Schwangerschaft)
- ★ 10-15 Wiederholungen

★cool down★

Brust/Rücken



- ★ Knie breiter als hüftbreit (V-Position)
- ★ Arme ausstrecken, Rücken lang machen
- ★ Kopf abstützen
- ★ entspannen

Seite



- ★ auf Knie kommen
- ★ Oberkörper aufrichten
- ★ Arm lang nach oben führen
- ★ mit den Fingern leicht zur Seite ziehen