

sportlich fit durch die schwangerschaft



***Informationen zu den wichtigsten Fragen rund um
die Thematik Sport und Schwangerschaft***

- ★ *Effekte von Sport während der Schwangerschaft*
 - ★ *Welche Sportarten*
 - ★ *Welche Intensität*
 - ★ *Welcher Umfang*
- ★ *Unsportlich schwanger: sportliche Empfehlungen*

★sportlich fit durch die schwangerschaft – allgemeine Informationen★

- ★ *Jede Frau ist anders und jede Schwangerschaft ist anders, was auch einen Einfluss auf das persönliche Sportverhalten während der Schwangerschaft hat.*
- ★ *Zur eigenen Sicherheit die Sportplanung immer mit der Gynäkologin/ dem Gynäkologen absprechen und checken, ob man persönliche Risiken hat.*
- ★ *Von Sport abgeraten wird bei Herz- und Lungenerkrankungen, Mehrlingsschwangerschaften unter dem Risiko vorzeitiger Wehen, bei einem verkürzten Gebärmutterhals oder einer Muttermundschwäche sowie bei erhöhtem Blutdruck aufgrund der Schwangerschaft.*
- ★ *sportymum (sportymum.net@gmail.com) beantwortet gerne Fragen zur Thematik Sport und Schwangerschaft.*

★effekte von sport während der schwangerschaft★

- ★ *Verbessertes Wohlbefinden der Schwangeren und positive Auswirkung auf die Stimmung*
- ★ *Prophylaxe von Schwangerschaftsdiabetes*
- ★ *Vermeidung einer überhöhten Gewichtszunahme*
- ★ *Weniger körperliche Beschwerden (Rückenprobleme, Wassereinlagerungen, Thrombosen, Krampfadern) während der Schwangerschaft*
- ★ *Aktive schwangere Frauen brauchen während der Geburt weniger Schmerzmittel als andere, da sie belastbarer sind (Studie Deutsche Sporthochschule Köln).*

★welche sportarten?★

- ★ **Grundsätzlich:** Alle Sportarten, welche bereits vor der Geburt regelmässig ausgeübt wurden. **Jedoch:** Verzicht auf High Impact Sportarten, Kontaktsportarten, Sportarten mit Sturzgefahr, Sport in grosser Höhe und bei hoher Aussentemperatur.
- ★ **Joggen:** Falls gewohnt, kein Problem.
- ★ **Krafttraining:** Weniger Gewicht, mehr Wiederholungen. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenübungen sind besonders wichtig.
- ★ **Bauchmuskeltraining:** Nur bis 20. SSW gerade Bauchmuskeln isoliert trainieren, damit die linke und rechte Muskelpartien nicht auseinander gehen. Statische Übungen und schräge Bauchmuskeln können immer trainiert werden.

★welche intensität?★

- ★ **Grundsätzlich:** aerober Bereich
- ★ Die Herzfrequenz sollte nicht dauerhaft über **140-150** Schläge pro Minute sein.
- ★ Beim Radfahren sollte die Herzfrequenz während einer längeren Zeit nicht höher als 130-140 Schläge pro Minute und beim Schwimmen nicht höher als 120-130 Schläge pro Minute sein.
- ★ Der Puls ist jedoch sehr **individuell**.
- ★ **Wichtigster Tipp:** Auf Bauchgefühl hören und bei zu grosser Anstrengung oder einem Zwicken reduzieren, pausieren oder aufhören.

★welcher umfang?★

- ★ *Aktive Sportlerinnen sollen ihr Training angepasst an die Schwangerschaft fortführen und sich bis zu **fünf Mal pro Woche 30 bis 45 Minuten** sportlich betätigen.*
- ★ ***Neuste Studien:** Während der Schwangerschaft sind bis zu sieben Sporteinheiten pro Woche à 60 Minuten möglich.*
- ★ *Das Körpergefühl wahrnehmen und Pausen einlegen, falls nötig.*
- ★ *Eigene Erfahrung: Manchmal braucht es etwas Überwindung für eine Trainingseinheit, gerade in der Frühschwangerschaft.*

★unsportlich schwanger: sportliche empfehlungen★

- ★ **Gelenkschonende Sportarten** an der frischen Luft wählen: Walking, Nordic Walking und Radfahren.
- ★ **Wassersportarten** sind besonders geeignet: Schwimmen, Aquafitness und Aquajogging.
- ★ Gymnastik, Yoga und Pilates
- ★ **Ausdauergeräte im Fitnesscenter:** Crosstrainer und Ergometer
- ★ Zu Beginn **drei Trainingseinheiten à 15 Minuten pro Woche** und anschliessend auf vier Trainingseinheiten à 30 Minuten steigern.
- ★ **Viel Bewegung in den Alltag bringen:** Laufen statt mit dem Bus/Tram fahren, Treppen laufen anstelle des Lifts und nicht zu lange sitzen.

★quellen und weiterführende links★

- ★ <http://www.dshs-koeln.de/psi/sus/>
- ★ <http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/sport-in-der-schwangerschaft-so-findet-man-das-richtige-trainingpensum-a-899737.html>
- ★ <http://www.wissen.de/doppelt-fit-sport-der-schwangerschaft?keyword=sport%20und%20schwangerschaft>
- ★ <http://www.watson.ch/!441952163>