

BABYMARATHON – Sport für eine positive Schwangerschaft -

Eine Schwangerschaft ist eine sportliche Herausforderung für den Körper einer Frau: Der Stoffwechsel, die Atmung, das Herz-, Kreislaufsystem, sowie der gesamte Bewegungsapparat, vor allem die Gelenke, werden in diesen 40 Wochen stark gefordert. Durch die Ausschüttung des Botenstoff Relaxin in der Schwangerschaft werden die Bänder und Sehnen gedehnt, wodurch die Gelenke mehr belastet werden. Durch die Mitversorgung des Kindes, steigt der Sauerstoffbedarf deutlich an. Das Herz muss mehr Blut in den Körper pumpen und versorgt zusätzlich die Plazenta. Der Körper hat ab der 10. Schwangerschaftswoche einen erhöhten Energiebedarf von täglich ca. 300 Kalorien. Während der Schwangerschaft und der Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt. Um die Funktion des Beckenbodens als wichtiges Stützorgan wieder herzustellen und der Gefahr einer Gebärmutterensenkung vorzubeugen, sollte die Rückbildungsgymnastik frühzeitig mit in den Tagesablauf eingeplant werden.

Bei einer Schwangerschaft wie auch bei Krankheiten, z.B. Infektionen, Schwindel, Schilddrüsenstörungen, Bluthochdruck, Atemnot oder extremem Über- oder Untergewicht sollte vor einer sportlichen Betätigung der Arzt zu Rate gezogen werden. Um den Forderungen dieses »Marathons« gerecht zu werden, ist es sinnvoll, in der Schwangerschaft Sport zu treiben.

Babys kommen vital auf die Welt - das Schaukeln im Mutterleib wirkt beruhigend und fördert die Entwicklung insbesondere der Sinnesorgane.

Durch Bewegung wird Energie getankt, Stress abgebaut, das Durchhaltevermögen und das Selbstvertrauen gesteigert. Durch die Ausschüttung von Endorphinen verbessert sich das Körper- und Selbstwertgefühl und führt zu einer emotionalen Befriedigung.

Weitere Vorteile regelmäßiger Bewegung sind eine bessere Körperhaltung, größere Beweglichkeit, Vorbeugung gegen Wadenkrämpfe, Venenstau, Hämorrhoiden, Thrombosegefahr und Wassereinlagerungen. Durch Ausdauersportarten wird die Kondition gesteigert, die Pumpleistung des Herzens erhöht und die Lungen sowie der Organismus durch den Sauerstoffschub optimal versorgt.

Der Kalorienverbrauch beim Sport wird helfen, die empfohlene Gewichtszunahme von zehn bis zwölf Kilogramm nicht zu überschreiten. Sie werden insgesamt physisch stärker und können die Geburt leichter überstehen, haben weniger Schmerzen und brauchen seltener Schmerzmittel. Zudem haben Studien gezeigt, dass Frauen deutlich seltener Schwangerschaftsstreifen hatten, die vor und während der Schwangerschaft Sport oder Gymnastik betrieben.

Sport und Beckenbodengymnastik unterstützen die Rückbildung der Gebärmutter und die Verkürzung erschlaffter Bänder und Muskeln. Dadurch werden der Gebärmuttervorfall und die Eingeweidesenkung vermieden sowie der Harninkontinenz vorgebeugt. Der Wochenfluss wird gefördert und der Körper von Giftstoffen und Gewebsflüssigkeit entschlackt. Bewegung hilft Darmträgheit und Verstopfung vorzubeugen. Sie können schneller zu Ihrer »alten Figur« zurückkehren. Das steigert die allgemeine Gesundheit und erhält das seelische Gleichgewicht.

Im Frühwochenbett können Sie bereits Übungen für den Beckenboden machen. Diese sollten zusammen mit weiteren Übungen, die der Rückbildung dienen, regelmäßig in Ihren Alltagsablauf integriert werden und bis zu einem Vierteljahr nach der Entbindung durchgeführt werden.

Mit dem Training der geraden Bauchmuskulatur sollten Sie jedoch erst beginnen, wenn die »Rectusdiastase« geschlossen ist und der Beckenboden wieder kräftig genug ist, um

die Spannung durch die Kräftigung der geraden Bauchmuskeln aufzufangen. Sie werden schon beim Beckenbodentraining merken, dass es stärkend auf die Bauchmuskeln wirkt. Es empfiehlt sich, mit Übungen für die schrägen Bauchmuskeln zu beginnen.

Stillende Frauen sollten kein zu hartes Training absolvieren, vor dem Training stillen und viel trinken.

Besonders empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten, die die Kondition und insbesondere die Sauerstoffkapazität verbessern sowie Sportarten, welche die Gelenke schonen, z.B. Radfahren, Walken, Schwimmen, Spazieren gehen, Stepper, Aquarobic. Dazu sollten Sie speziell etwas für Ihre Muskeln tun. Dies sollte allerdings nur unter fachkundiger Anleitung mit niedrigen Gewichten und nur bis zum 7. Monat durchgeführt werden. Die Kräftigung der Bauchmuskulatur muss ab dem 6. Monat eingestellt werden. Entscheidend sind regelmäßige Trainingseinheiten über einen längeren Zeitraum. Wie viel Sie trainieren sollten, hängt von Ihrem Fitness-Level und Ihren Trainingsgewohnheiten vor der Schwangerschaft ab.

Als Anfängerin sollten Sie erst ab der 14. Schwangerschaftswoche mit ein- bis zweimal Training pro Woche (je 15-20 Minuten) beginnen. Freizeitsportler, die bereits seit 3 Monaten zwei- bis dreimal pro Woche im Training sind, können ihr Training beibehalten, wobei die Intensität stetig reduziert werden sollte. Leistungssportler, die vorher vier- bis sechsmal die Woche trainiert haben, sollten ihr Trainingspensum ab dem 4. Schwangerschaftsmonat auf viermal wöchentlich herunterfahren. Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei allen schwangeren Sporttreibenden, eine Trainingseinheit wöchentlich dem Aquatraining zu widmen. Vermeiden Sie dabei hohe Temperaturen, die dem Kind schaden würden. Optimal ist eine Wassertemperatur von 18 - 24° C.

Der Puls sollte 140 – 150 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Achten Sie, aufgrund Ihrer elastischen Bänder und Sehnen darauf, keine extremen Streck- oder Dehnübungen durchzuführen. Gönnen Sie Ihrem Körper nach den Trainingseinheiten eine 24-stündige Ruhephase zur Regeneration.

Für schwangere Frauen ist es wichtig, nicht nur gute ärztliche Betreuung, sondern auch beim Thema Sport immer einen Ansprechpartner zu haben.

Freuen Sie sich auf den Babymarathon – ich begleite Sie gerne vom Startschuss bis ins Ziel mit meiner fachkundigen Beratung als Personal Trainer.

Herzliche Grüße
Claudia Impekoven

Claudia Impekoven
Coach f. Fitness & Ernährung
Kontakt:
0177.2424286