



Fit und gut gelaunt durch die Schwangerschaft: Werdende Mamis, die regelmäßig Sport machen, halten Figur und Kreislauf in Schwung und tanken auch mentale Power für den Kraftakt im **Kreisssaal**. Dabei sollten Sie aber einige Regeln unbedingt beachten.

Mit Bauch geht´s auch - Sport in der Schwangerschaft für den Kreisssaal

Bei Jung-Eltern löst ihr Anblick meist ein nostalgisch gefärbtes Lächeln aus. Kinder können ihre Augen oft nur schwer von ihnen lösen und starren dann mit offenem Mund länger hin, als es die gute Erziehung eigentlich erlaubt.

Schwangere Frauen, die in sportlichen Outfits joggen, walken, oder im Wasser ihre Runden drehen, sorgen für Aufsehen. Immer noch. Dabei gilt folgende Formel: Je größer der Bauch, umso mehr Blicke zieht er an. Mit dem fortgeschrittenen Stadium der **Schwangerschaft** steigt aber auch der Anteil jener Blicke, die angesichts der sportlichen Schwangeren fragen: Ja, darf die denn das überhaupt? Die Antwort lautet - einen Schwangerschaftsverlauf ohne Probleme vorausgesetzt - grundsätzlich: Ja. Mehr noch: Werdende Mamis sollen sogar etwas für ihre Fitness tun.

Vorsicht: Stürze können die Gesundheit des Babys gefährden

Dabei sind aber einige wichtige Regeln zu beachten. Zum einen gilt: Finger weg von Sportarten mit einer relativ hohen Sturzgefahr. Auf Inlineskaten oder Reiten sollten Frauen in besonderen Umständen also eher verzichten - genauso wie auf Sportarten, bei denen häufiger und mehr oder weniger unsanfter Körperkontakt auf dem Programm steht.

Beispiele: Judo, Karate, aber auch Mannschaftssportarten, wie Handball oder Basketball, sollten spätestens ab der zweiten Schwangerschaftshälfte tabu sein. Vorsicht auch bei Volleyball: Wegen der vielen Sprünge ist die Sturzgefahr nicht zu unterschätzen, auch mögliche Kollisionen mit den Mannschaftskolleginnen könnten dem ungeborenen Kind schaden.

Sanfter Sport statt actionreicher Rekordjagden

Wichtig ist auch, dass der Sport mit Maß betrieben wird. Besonders intensive und schweißtreibende Sportarten, wie beispielsweise Badminton oder Squash, sind für werdende Mamis daher grundsätzlich eher ungeeignet, da sie kaum Schongang-kompatibel sind. Generell sollten Schwangere beim Sporteln nämlich nicht an oder gar über ihre Grenzen gehen, ein Puls von 140 Schlägen pro Minute sollte nicht überschritten werden. Statt spannenden Matches und der Jagd nach neuen (persönlichen) Rekorden sollten also eher sanfte, gelenksschonende Sportarten am Trainingsplan stehen. Tipp: Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Gynäkologen über mögliche Sportarten und die für Sie und das ungeborene Kind in Ihrem Leib geeignete Intensität.

Im Wasser kann man nicht nur schwimmen

Top-Sportarten für Schwangere sind zum Beispiel sanfte Gymnastik, Nordic Walken sowie Joggen. Tipp: Besonders beim Laufen empfiehlt es sich, mit dem „Talk Test“ dafür zu sorgen, dass Tempo und Belastung in einem gesunden Rahmen bleiben. Wenn Sie während dem Laufen plaudern können - zum Beispiel mit Ihrem Trainingspartner - ohne dabei Atemschwierigkeiten oder Seitenstechen zu bekommen, dann passt das Tempo. Bestens geeignet und bei den meisten werdenden Mamis auch sehr beliebt ist Schwimmen. Das Wasser trägt den Babybauch mit, weshalb sogar in den letzten Wochen und Tagen vor der Geburt ausgiebige Trainingseinheiten möglich sind. Außerdem ist Schwimmen eine Sportart mit besonders hohem Entspannungswert - und vor dem Kraftakt im Kreisssaal geht es ja nicht nur darum, die körperliche Fitness anzukurbeln, sondern auch mentale Stärke zu sammeln. Das kann übrigens mit Wasseryoga oder Wassershiats besonders gut gelingen. Hier stehen neben körperlichen Übungen auch die bewusste Steigerung des Wohlbefindens und das Arbeiten an der Entspannungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit auf dem Programm - ideal also für Schwangere, die sich auch wenige Tage vor dem Geburtstermin rundherum wohl und entspannt fühlen wollen. Dabei hilft auch die Gewissheit, dass Sport in der Schwangerschaft verschiedenen Untersuchungen zufolge auch sehr gut für das ungeborene Kind ist.

Kreisssaal - Entspanntes Beckentraining

Diese Übung stärkt vor allem die Bauchmuskeln und den Beckenboden, und sie funktioniert ganz einfach: Lehnen Sie sich bequem mit dem Rücken an eine Wand. Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel, beugen Sie die Knie leicht durch und machen Sie ein dezentes Hohlkreuz. Dann bewegen Sie das Becken etwa 10 bis 20 Mal abwechselnd nach vorne (dabei einatmen) und nach hinten (dabei ausatmen). Zum Abschluss drücken Sie den Rücken leicht an die Wand und machen mit dem Becken etwa 10 vollständige Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn. Ein gut trainiertes Becken kann die Geburt wesentlich erleichtern.

Krafttanken für den Kreisssaal in der Rückenlage

Legen Sie sich rittlings auf eine weiche Unterlage. Die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen etwa hüftbreit auf der Unterlage. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus. Beim Einatmen „ziehen“ Sie die Luft bis in den Bauch. Wenn Sie dann langsam ausatmen, drücken Sie den Rücken auf die weiche Unterlage. Beim Einatmen drücken Sie das Becken leicht nach oben, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Bewegen Sie so das Becken etwa 10 bis 15 Mal nach oben und nach

unten. Anschließend bewegen Sie das Becken auch seitwärts, sodass eine leichte Kreisbewegung entsteht. Etwa 5 bis 10 Kreise machen, und dann wieder mit Teil 1 der Übung beginnen. Ab dem fünften Schwangerschaftsmonat ist diese Beckenübung meist nicht mehr geeignet!

Katzenbuckel-Power im Kreißsaal

Mit dieser Übung können Sie Ihrer Unterleibsmuskulatur die nötige Power für die Geburt antrainieren. Und das geht so: Begeben Sie sich auf alle Viere und atmen Sie tief ein und aus. Krümmen Sie Ihren Rücken von unten beginnend langsam Wirbel für Wirbel zu einem Katzenbuckel. Der Kopf hängt dabei locker nach unten. Wenn Sie in Katzenbuckel-Position sind, verharren Sie einen Moment in dieser Lage. Danach ziehen Sie das Becken wieder nach vorne und richten Ihren Rücken Wirbel für Wirbel von unten nach oben gerade aus. Wenn es dabei angenehm spannt, haben Sie alles richtig gemacht. Insgesamt etwa 5-10 Mal wiederholen. Wenn Ihnen dabei schwindlig wird, sollten Sie die Übung sofort abbrechen.

Gute-Nacht-Partnerübung

Die werdende Mami kniet auf einem Polster und legt ihren Oberkörper auf eine bequeme Erhöhung, wie zum Beispiel das Bett, eine Couch oder ein großes Kissen. Sie atmet langsam ein und aus, wobei sie bewusst in den Bauch zu dem ungeborenen Kind hinatmet. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Rücken beim Atmen sanft mitbewegt. Der Partner streicht sanft den Rücken entlang und massiert die Kreuzbeinregion - beim Einatmen mit sanfterem, beim Ausatmen mit etwas stärkerem Druck. Kuschelige Entspannungsübung, die für Auflockerung in der Kreuzbeinregion sorgt.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Optimale Beckenbodenvorbereitung](#)
- ▶ [Pränatales und perinatales Seelenleben](#)

[zum Artikel Trainieren für den Kraftakt im Kreißsaal](#)