



Aerobic in der Schwangerschaft

Generell ist jede gezielte körperliche Aktivität in der Schwangerschaft sinnvoll. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, kann jede schwangere Frau die positiven Wirkungen des dosierten Sports, für sich entdecken. Speziell **Aerobic** stärkt Ihr Herz und Ihre Lunge und ist gut für den Muskelaufbau. Sie können Ihre **Übungen in der Schwangerschaft** also fortsetzen, sofern Sie sich auf ein **leichtes Aerobic** beschränken. Das bedeutet, dass Sie auf Sprünge und hohe Tritte verzichten - ein Fuß sollte immer auf dem Boden sein, um die Belastung der Gelenke minimieren zu können. Zum Ende der Schwangerschaft sollten Sie aber auch diese Übungen kontinuierlich reduzieren.

Lassen Sie Aerobic während der Schwangerschaft langsam angehen.

Im ersten Trimester sollten Sie darauf achten, dass Sie atmungsaktive Kleidung in verschiedenen Schichten tragen, damit Sie diese bei Bedarf an- und wieder ausziehen können. Sich auf den Pulsmonitor zu verlassen ist, gerade in der Schwangerschaft, deshalb nicht so besonders sinnvoll, da der Herzschlag während der Schwangerschaft stark variieren kann. Lassen Sie es stattdessen etwas langsamer angehen, sodass Sie sich daneben bequem noch unterhalten können. Vermeiden Sie außerdem plötzliche und schnelle Richtungsänderungen und halten Sie Ihre Hüften gerade und Ihre Bauchmuskeln angespannt, wenn Sie Kniebeugen machen. Und verzichten Sie auf alle Übungen, die zusätzlich Ihren Rücken sowie Ihre Beckengelenke belasten.

Im zweiten Trimester trinken Sie bitte vor, während und auch nach dem **Aerobic viel Wasser**, dass Sie nicht dehydrieren, sprich austrocknen. Wenn Sie genügend Wasser zu sich nehmen, können Sie auch Muskelkrämpfe und das Auslösen der vorzeitigen Wehen verhindern. Im dritten Trimester wird Sie Ihr Schwangerschaftsbauch eher behindern und Sie sollten sich, Ihrem Körper und Ihrem Baby etwas Ruhe gönnen. Sie können aber einfach auf der Stelle marschieren, das hält Ihren Herzschlag hoch.

Fazit: Leichtes Aerobic in der Schwangerschaft schadet nicht und hält Sie fit, zudem sind Sie nach der Geburt schneller wieder fit. Aber übertreiben Sie es nicht und lassen Sie es langsam angehen!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Akupunktur in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [AquaYoga \(Schwangerengymnastik im Wasser\)](#)
- ▶ [Bauchtanz in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Aerobic in der Schwangerschaft](#)