



Pilates in der Schwangerschaft

Pilates ist eine Form des Muskeltrainings, bei der die Flexibilität und Ausdauer der Muskeln sowie die Körperbeherrschung trainiert werden. Durch die verschiedensten Übungen lernt man auch das richtige Atmen und kann sich dadurch entspannen. Pilates-Übungen basieren auf einem bestimmten Grundstock, welcher besagt, dass man immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen sollte, um die Innere Mitte zu finden. (z.B. Bauch- und Beckenmuskulatur). Neben einem verbesserten Körpergefühl sorgt Pilates dafür, dass die körperliche Beweglichkeit erhöht und die Wirbelsäule entlastet wird. So können Sie auch das Gewicht der Schwangerschaft viel einfacher tragen. Die Gymnastikübungen können sogar vor der Geburt bewirken, dass sich das Kind in die richtige Richtung dreht.

Pilates kann die Geburt unterstützen.

Selbst der Geburtsvorgang kann sich durch das Pilates-Training wesentlich einfacher gestalten und das Risiko auftretender Komplikationen senken. Vor allem die Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sind dafür verantwortlich. Auch die häufig vorkommenden Schwellungen an Armen und Beinen werden durch Pilates gelindert.

Pilates während der Schwangerschaft stärkt die Atmung.

Besonders jene Pilatesübungen, die die Atmung trainieren und für eine bessere Körperhaltung sorgen, sind in der Schwangerschaft sehr beliebt. Eine weitere positive Auswirkung von Pilates ist eine Stabilisation der Gelenke, die gerade bei werdenden Müttern durch die Umstellung der **Hormone** oftmals verhindert wird. Auf Pilates ist auch eine besser funktionierende Durchblutung zurückzuführen, was nicht nur der Mutter, sondern auch dem kleinen Zwerg zugute kommt.

Halten Sie aber trotzdem mit Ihrem Frauenarzt oder mit Ihrer Frauenärztin darüber Rücksprache, bis zu welchem Grad es für Sie und Ihre **Schwangerschaft** in Ordnung ist, mit **Pilates** weiterzumachen oder auch anzufangen. Denn Sie können sich auch bei dieser **Sportart in der Schwangerschaft** leicht überanstrengen. Einige Positionen und Übungen sind auch ab Mitte einer Schwangerschaft nicht mehr empfehlenswert. Verzichten Sie daher lieber auf dieselbigen. Es werden jedoch auch Kurse angeboten, die speziell für Schwangere zugeschnitten sind.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Akupunktur in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Aerobic in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Urlaub in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Pilates in der Schwangerschaft](#)