

DOS AND DON'TS IN DER SCHWANGERSCHAFT

**Physiotherapeutischer Leitfaden
für Sport und Bewegung in der Schwangerschaft**

**Bleib
fit!**

Darf ich überhaupt noch Sport betreiben

JA! unbedingt sogar! Kläre es nur bitte vorher mit deinem Arzt, da jede Schwangerschaft- wie jede Mutter- anders ist und hole dir eine Sportfreigabe. Danach bist du bei uns Physiotherapeutinnen in den richtigen Händen!

Sport und Bewegung halten dich und dein Kind fit. Wenn dein Kreislauf angeregt wird, wird auch dein Kind besser versorgt. Durch adäquates Training in der Schwangerschaft, sorgst du für eine kraftvolle Geburt und bist danach wieder schneller fit.

Oberste Regel: höre auf deinen Körper! Jeder Tag ist anders und du bist ab jetzt zu zweit- das bringt Veränderung mit sich! Gönn dir Pausen wenn du sie brauchst! Je nach Trimester wirst du Veränderungen bemerken! Deine Physiotherapeutin kann auf dich eingehen und dir erklären zu welchem Zeitpunkt du auf welche Dinge besonders achten solltest!

Dos

- Viel Flüssigkeit! Besonders beim Sport schwitzt du viel, daher solltest du auch wieder genug Flüssigkeit aufnehmen.
- Beim Ausdauertraining solltest du dich noch gut unterhalten können (Sprechtest). Wenn du mit Uhr und Brustgurt trainierst (kein Muss) ist eine Herzfrequenz von 120 bis 155 Schlägen pro Minute adäquat.
- Beckenbodentraining erleichtert dir die Geburt und die Rückbildung. Auch das Verletzungsrisiko unter der Geburt wird nachweislich gesenkt
- Besonders ein Training der Beine bringt dir viele Vorteile: - Kraft für diverse Geburtspositionen, weniger Wassereinlagerungen und bessere Venentätigkeit.
- Beim Kraft- Ausdauertraining solltest du 25 bis 30 Wiederholungen zu 3 Sätzen machen

Don'ts

- Kein exzessives Training mehr- kein Wettkampfgedanke! Es gilt seine Leistung zu halten und nach und nach zu reduzieren!
- Nicht überhitzen! Trainiere im Schatten und trinke immer wieder einen Schluck. Im Hochsommer solltest du eher am Morgen oder abends trainieren
- Keine Sit-ups! Mit wachsendem Bauchumfang wird sich dein gerader Bauchmuskel nach links und rechts verlagern und ein Spalt entsteht. Auch im Alltag solltest du dich nur noch über die Seite aufsetzen um den Spalt nicht unnötig zu vergrößern.

Bei weiteren Fragen stehen dir deine Running Clinic Physiotherapeutinnen gerne zur Verfügung
www.runningclinic.at