

Training in der Schwangerschaft

MOMS TO BE WORKOUT

Ammenmärchen wie „Sportlerinnen haben eine schwere Niederkunft“ oder „Sport schadet dem Baby“ halten sich leider hartnäckig, obwohl diese schon längst widerlegt sind. Sport in der Schwangerschaft ist nicht nur erlaubt, sondern wird von Ärzten und Physiotherapeuten sogar empfohlen. Unabhängig davon, ob eine Frau vor der Schwangerschaft schon regelmäßig aktiv war oder ob sie während der Schwangerschaft erst damit beginnt, Bewegung tut gut.



Vorteile für Mutter und Kind/Baby/Fötus

Sport hilft bewiesenermaßen gegen viele schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Verstopfung, Wassereinlagerungen in Armen und Beinen oder Rückenschmerzen. Auch bei einem schwangerschaftsinduzierten Diabetes mellitus wirkt regelmäßige Bewegung entgegen, weil dadurch der Blutzucker besser geregelt werden kann. Körperliche Aktivität kurbelt außerdem den Stoffwechsel an und führt so zu einer verbesserten Versorgung des Kindes. Zusätzlich wird eine übermäßige Gewichtszunahme vorgebeugt und Studien haben gezeigt, dass sportlich aktive Mütter zwar bei der Geburt nicht weniger Schmerzen haben, sie jedoch weniger Schmerzmittel und geburtshelfende Eingriffe benötigen!

Welcher Sport ist nun geeignet?

Moderate Ausdauersportarten, wie Schwimmen, Walken oder Radfahren bieten sich an. Wer jedoch schon immer gerne gelaufen ist, muss dies nicht gleich aufgeben. Empfohlen wird hierbei, abhängig von Alter und



Trainingszustand, eine Herzfrequenz von 120-155 Schlägen/Minute. Muskeltraining wie Yoga und Pilates oder ein gemäßigtes Krafttraining (Richtlinien sind hierfür 20-25 Wiederholungen à 3 Sätze) sind ebenfalls empfehlenswert. Auch das Training der Beckenbodenmuskulatur wird von Ärzten bereits in der Schwangerschaft empfohlen. Vorsicht ist jedoch bei Kampf- oder Risikosportarten, wie Schifahren oder Reiten geboten, da bei einem etwaigen Sturz dem Baby etwas passieren und/oder die Mutter nicht adäquat versorgt werden könnte. Frauen mit Risikoschwangerschaften sollten das Training immer mit ihrem Arzt vorher absprechen.

Generell gilt, die Schwangere soll sich bei all ihren Aktivitäten wohlfühlen und auf ihren Körper hören. Im Vordergrund steht der Wohlfühl- und kein Wettkampfgedanke!



Moms to be WORKOUT

Seit Herbst 2016 gibt es nun ein Training „Moms to be WORKOUT“ speziell für Schwangere. Es werden Kräftigungsübungen mit Ausdauerelementen gepaart und ergeben so ein optimales Training für Schwangere. Wichtig ist mir, mit den ganzen Ammenmärchen aufzuräumen und Frauen durch gezielte Übungen und Information während ihrer Schwangerschaft zu unterstützen

Cornelia Rubas, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Seit Oktober 2015 ist sie selbst Mutter einer Tochter und im Zuge dessen mit der „Running Clinic“ in Kontakt gekommen. Ihre Tätigkeit übt sie einerseits im Krankenhaus aus, wo sie viel Zeit mit werdenden und frisch gebackenen Mamis verbringt und andererseits arbeitet sie auf selbstständiger Basis. Durch eine Mischung aus verschiedenster Behandlungsmethoden (manuelle Therapie, Triggerpunktbehandlungen,...) versucht sie für jegliche Beschwerden am Bewegungsapparat eine Lösung zu finden.

und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Mitmachen oder einfach mal hineinschnuppern kann jede Frau deren Schwangerschaftsverlauf bisweilen komplikationslos ist. Treffpunkt dazu ist jeden Donnerstag um 16:20 im alten AKH beim Beththor (Gasthaus Ambulanz). Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen. Alle Infos zu den Kursen unter www.runningclinic.at



Cornelia Rubas BSc BSc.
Mama einer 16 Monate alten Tochter
Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin
cornelia@rubas.at
+43 664 58 77 110

www.runningclinic.at
www.facebook.com/groups/runningclinicmom