

Fit durch die Schwangerschaft!

Der Arbeitskreis „Sport und Schwangerschaft“ konnte bereits zahlreiche Frauen beraten, die sich über unser Online-Portal an uns gewendet haben. Viele Frauen sind unsicher, ob und wie die eigene Sportart weiter geführt werden kann. Viele sind auch in Sorge, dem Baby zu schaden.

Dieser Flyer soll häufig gestellte Fragen beantworten und Sie zum Sport während der Schwangerschaft ermutigen – denn bei optimaler Auswahl und Intensität hat Sport ausschließlich positive Effekte für Sie und Ihr Baby!

Wir wünschen Ihnen
viel Spaß beim Training!

Wenn Sie noch weitere oder individuelle Fragen haben, melden Sie sich bitte unter schwangerschaft@dshs-koeln.de

Unser Online-Coaching-Team wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Informationen über aktuelle Studien und weitere wichtige Themen rund um Sport in der Schwangerschaft finden Sie unter:

www.sportundschwangerschaft.de

Kontakt

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

E-Mail schwangerschaft@dshs-koeln.de

Homepage www.sportundschwangerschaft.de

Telefon 0221 49 82 55 40

Fax 0221 49 82 81 70

Partner



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK)
Landesverband
Nordrhein-Westfalen e.V.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTÄRZTEE BUND
NORDRHEIN



Deutscher Hebammenverband e.V.



Berufsverband der Frauenärzte e.V.



Druck mit freundlicher Unterstützung von



Sport und Schwangerschaft
Das Informations- und Serviceportal





1

Darf ich während der Schwangerschaft Sport betreiben?

In zahlreichen Studien wurde belegt, dass „moderater“ Sport in der Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund ist. Es ergab sich unter anderem, dass körperliche Beschwerden bei aktiven Schwangeren geringer waren und die Geburt komplikationsfreier verlief.

2

Wie intensiv darf das Training sein?

Alle Sportarten und Übungen sollten während der Schwangerschaft im moderaten, aeroben Bereich absolviert werden. Je nach Alter und Trainingszustand wird ein Herzfrequenzbereich von 125 bis 155 Schlägen pro Minute empfohlen. Beim Radfahren sollte der Puls nochmal 10 Schläge pro Minute und beim Schwimmen sogar 20 Schläge pro Minute niedriger sein. Neben der Herzfrequenzkontrolle ist vor allem das subjektive Belastungsempfinden wichtig. Trainierte Frauen können ihr Training zusätzlich mithilfe des Talk-Tests überprüfen.

3

Wie oft darf ich in der Woche trainieren?

Nach neuesten Studien dürfen Schwangere 7 mal pro Woche für 60 Minuten aktiv sein. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und sich eine Pause gönnen, wenn er es fordert. Wer nicht aus der Puste kommt und noch eine normale Konversation führen kann, läuft nicht Gefahr sich zu überfordern.

4

Darf ich mit Gewichten trainieren?

Auch Krafttraining kann positiv sein, vorausgesetzt es werden geringe Belastungen mit erhöhten Wiederholungszahlen gewählt.

5

Darf ich während der Schwangerschaft joggen?

Wenn Sie eine geübte Läuferin mit Trainingserfahrung sind, spricht nichts gegen das Joggen. Allerdings sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten und der Bauch darf Sie nicht beim Laufen stören. Beim Laufen kommt es darauf an, das richtige Tempo zu wählen. Außerdem sollte der Beckenboden durch ein Wechselspiel von An- und Entspannung mit in das Joggen integriert werden.

6

Darf ich weiterhin im Fitnessstudio trainieren?

Gegen einen Besuch im Fitness-Studio ist prinzipiell nichts einzuwenden, wenn Sie bestimmte Regeln beachten (siehe Frage 2 und 4). Gymnastik und das Training am Crosstrainer sind sogar sehr zu empfehlen. Kardiogeräte sind in der Regel mit einem Herzfrequenzmesser kombiniert, das heißt Sie können Ihr Training selbst regulieren.

7

Welche Sportarten sind für Einsteigerinnen empfehlenswert?

Sie sollten mit gelenkschonenden Sportarten wie beispielsweise Walken, Nordic Walking oder Radfahren an der frischen Luft starten. Vor allem Sportarten im Wasser, wie z.B. Aquafitness, Aquaspinning oder sanfte Sportarten wie Gymnastik und Pilates empfehlen wir aufgrund fundierter Erkenntnisse. Nachgewiesene und positive Effekte sind z.B. eine verringerte Wassereinlagerung (Ödeme) in den Beinen und die Möglichkeit sich anzustringen ohne das Baby zu belasten.

8

Was muss ich beim Bauchmuskeltraining beachten?

Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden sind besonders wichtig in der Schwangerschaft. Die gerade Bauchmuskulatur sollte spätestens ab der 20. Schwangerschaftswoche nicht mehr isoliert trainiert werden, kann aber durch statische Übungen gestärkt werden, bei denen die Muskellänge konstant bleibt und die Spannung im Muskel erhöht wird. Damit die Gebärmutter ausreichend Platz findet, sollten vor allem die schrägen Bauchmuskeln trainiert werden. Die Übungen sollten immer kontrolliert und behutsam durchgeführt werden.

9

Welche Sportarten sollte ich vermeiden?

Sportarten mit Wucht, Stoß, Schlag, Gewalt oder anderen heftigen Auswirkungen sollten prinzipiell gemieden werden. Achten Sie generell darauf, das Sturzrisiko zu vermeiden und Sprungelemente möglichst gering zu halten. Außerdem sind Tieftauchen und Aufenthalte in über 2500 m Höhe tabu. Laufen oder Joggen sollten nur trainierte Frauen.

10

Darf ich nach der Schwangerschaft wieder sofort Sport treiben?

Nach der Geburt sollten Sie auf jeden Fall eine Rückbildung machen, die von einer spezialisierten Hebamme oder Physiotherapeutin durchgeführt wird. In der Regel ist der Beckenboden erst nach 6-9 Monaten wieder voll belastbar, deshalb raten wir zunächst zu Beckenboden schonendem Sport.