

Julia Di Paolo • Samantha Montpetit-Huynh • Kim Vopni

# FITNESS *für* *Schwangere*



Mit **100**  
**ÜBUNGEN**

Das **perfekte Training**  
zur Vorbereitung auf  
die **Geburt** und für  
die **Rückbildung**

**riva**



Gesäß an. Sobald das Becken gestützt und die Gesäßhälften erblüht sind, die Rippen überprüfen – befinden sie sich über dem Becken? Viele neigen dazu, schlechte Haltung durch ein Herausdrücken des Brustkorbs zu kaschieren und eine militärische Haltung anzunehmen. Werden Sie eher weich und lassen Sie den Brustkorb sinken, sodass sich die Rippen über dem Becken und das Becken sich über den Fußknöcheln befinden. Überprüfen Sie Ihre Haltung mehrmals täglich. Schon bald wird sie Ihnen zur Gewohnheit werden.

## Meditation und Visualisierung

Machen Sie sich mit Ihrem Becken und Ihrem Beckenboden vertraut. Denken Sie daran, dass das Baby aus der Vagina kommt und die Vagina sich dehnen wird. Wir können uns die knöchernen Begrenzungen des Beckenbodens als Tür vorstellen. Zur Ermöglichung des Geburtsvorgangs muss sich der Beckenboden ungehindert öffnen können. Lernen Sie, zu entspannen und zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern Raum entstehen zu lassen. Nehmen Sie sich Tag für Tag Zeit, um zu meditieren und zu visualisieren, wie sich Ihr Becken lockert, auf dass sich die Beckentür am großen Tag leicht und mühelos öffnet.

## 2

# Fit werden für die Geburt

Um für die Geburt wirklich fit zu sein, sollten Sie Bewegungsformen wählen, die Sie für den großen Tag vorbereiten. Das bedeutet nicht nur sportliches Training, sondern auch generell mehr Bewegung. Wir leben in einer Welt, in der wir den Großteil unserer Bewegung vermeiden können und es auch tun. Auch wenn wir das für eine tolle Idee halten: Unser Körper und vor allem unser schwangerer Körper liebt es, sich zu bewegen! Wir aber benutzen stattdessen automatische Türen, Rolltreppen und Rollsteige, fahren fast täglich Auto und zumeist noch ins Büro, wo wir den Großteil des Tages sitzend verbringen. So haben wir kaum »natürliche« Bewegung und verlassen uns letztlich auf unsere einstündigen Fitnesskurse, um uns dann einzubilden, wir seien fit. Doch fit wozu? Gebären ist ein aktiver und dynamischer Prozess. Die gängigen Medien haben es geschafft, Geburt als etwas darzustellen, das man im Liegen erledigt. Aber ein Kind zu gebären ist nichts, was man »passiv und liegend« erledigt. Je aufrechter und beweglicher Sie dabei sind, umso leichter wird das Baby in Ihr Becken eintreten und aus ihm herauskommen. Bewegungen und Fitnessaktivitäten, die die Veränderungen der Schwangerschaft berücksichtigen, die Wehen nachahmen sowie Kraft- und Entspannungsübungen verbinden, sind die beste Wahl, um in der Schwangerschaft fit zu bleiben und auf die Geburt vorbereitet zu sein.

Wehen, Geburt und Mutterschaft bringen viele physische und psychische Herausforderungen mit sich, die bei entsprechender Vorbereitung durch Training und Bewegung leichter gemeistert werden können. Seien Sie achtsam bei Ihren Aktivitäten und nutzen Sie alle Möglichkeiten, weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen. Wählen Sie Übungen, die Ihren Körper auf den großen Tag und das Muttersein vorbereiten. Muttersein erfordert, dass man sich auf bisher ungewohnte Weise bewegt, etwa sperrige schwere Lasten (Kindersitze) trägt, sich bückt und etwas hochhebt (ein Baby in die Wiege legt), sich im Sitzen umdreht (um ein unruhiges Baby im Auto zu trösten) und Wäsche im einen und ein quengelndes Baby im anderen Arm trägt und zu beruhigen versucht! Lassen Sie uns tiefer einsteigen und die besten Vorbereitungsmöglichkeiten auf Geburt und Mutterschaft näher betrachten.

# Das Prinzip der Spezifität

Das Prinzip der Spezifität ist nichts Neues im Fitnessbereich, bemerkenswert jedoch ist, dass es bis vor Kurzem noch nie auf Schwangerschaft und Geburt angewandt wurde. Zwar war man sich einig, dass Aktivität für Schwangere günstig ist und Fitness den Geburtsvorgang und die rasche Rückbildung fördert. Forschungen und daraus folgende Trainingsempfehlungen wurden jedoch bislang ignoriert.

Als aktive und gegenwärtig schwangere Frau sind Sie sich der sportlichen Notwendigkeiten bewusst und wollen wahrscheinlich nach der Geburt möglichst rasch wieder so fit werden, wie Sie es waren. Vielleicht haben Sie schon begonnen, nach geeigneten Übungen oder Informationen zu suchen. Aber wissen Sie wirklich, wie man für die Anforderungen einer Geburt trainiert?

Fitness und Bewegung spielen zweifellos eine wichtige Rolle bei der Entbindung. Es leuchtet ein, dass Schwangerentraining mithilfe von wehen- und geburtsimulierenden Bewegungen bei vielen Frauen zu einer leichteren Geburt und besseren Rückbildung führen kann. Die Entbindung ist ein körperlich strapaziöser Vorgang, der eine Balance zwischen Kampf und Hingabe erfordert. Sie verlangt Ausdauer, Kraft, Nachgiebigkeit und den Einklang von Geist und Körper, der bewirkt, dass der Körper entsprechend reagiert, d. h. weich wird und Wehen und Geburt geschehen lässt. Daher ist es wichtig, den ganzen Körper zu trainieren. Die Bestandteile Training, Erholung und wiederholtes Training sind hier so entscheidend wie bei jeder anderen körperlichen Herausforderung, für die Sie jemals trainiert haben.

In den letzten Jahren gibt es den Trend, Workouts immer intensiver zu gestalten. Diese Art von anstrengendem Training ist auch für viele Schwangere attraktiv, vor allem für junge Mütter, die sich nach der Schwangerschaft als unförmig empfinden und rasch wieder »sie selbst« sein wollen.

Obwohl die Geburt ein überaus anstrengendes Ereignis ist, müssen wir uns auf seine Spezifität konzentrieren. Was muss der Körper bei Wehen und Entbindung tun, welche Bewegungen und Übungen trainieren ihn für den großen Tag? Entscheidend ist nicht, sich 1-RM-, Geschwindigkeits- oder Streckenziele zu setzen, sondern sich so zu bewegen, dass man momentan herausgefordert ist und sich für Wehen und Geburt vorbereitet. Kastensprünge sind nutzlos für die Geburt, ebenso wie Medizinballwürfe oder Mountain Climbers. Falls Sie eifrige CrossFitterin sind und sich nicht vorstellen können, darauf zu verzichten, ist das verständlich, aber vielleicht sind Sie nach der Lektüre dieses Buchs bereit, Ihr momentanes Training zumindest zu modifizieren.



Fitnessstraining sollte auf die Anforderungen der Geburt sowie jedes Schwangerschaftstrimesters abgestimmt sein, einschließlich des »vierten« – der Rückbildungsphase. Ihr Training wird sich in dieser Zeit verändern, um den Körper auf das Bevorstehende vorzubereiten. Zu Beginn liegt der Schwerpunkt auf dem Rumpf. Im zweiten Trimester gehören Kraft und Ausdauer, d. h. sowohl Herz-Kreislauf als auch Muskeltraining, zu den grundlegenden Elementen. Im dritten Trimester werden Kraft- und Muskeltraining weitergeführt, doch wird die Intensität zurückgefahren und Entspannung, Stretching, Visualisierung sowie dem Erlernen der praktischen »mütterlichen« Bewegungen mehr Beachtung geschenkt. Die Übungen in diesem Buch helfen, sich mit Bewegungen wie Kreuzheben, Kniebeugen und einarmigem Heben – die man jeden Tag viele Male ausführen wird – auf die Mutterschaft vorzubereiten. Zu guter Letzt haben dann im »vierten Trimester« Erholung, Regeneration und Rückbildung Priorität, wobei viele der in der Schwangerschaft erlernten Übungen zur Anwendung kommen. Seien wir ehrlich, als junge Mutter haben Sie keine Lust, neben Stillen, Säuglingspflege und wenig Schlaf auch noch ein neues Trainingsprogramm zu erlernen.

Alle Workouts und Übungspläne beinhalten auch eine Erholungskomponente. Ruhe ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, doch junge Mütter übertreiben es oft und treffen bei der Wiederaufnahme ihres Trainings ungünstige Entscheidungen. Sie nehmen sich nicht genug Zeit, sich von der Geburt zu erholen und ihren Körper nach und nach wieder aufzubauen. Sie stürzen sich sofort auf das, was sie vorher getan haben, nehmen keine Rücksicht auf ihren immer noch lädierten Körper, der erst mal heilen muss (und zwar länger als nur sechs Wochen). Eine Forscherin an der Salford University in England befragte Frauen in mehreren postpartalen Stadien und stellte dabei fest, dass die Erholung bis zu einem Jahr dauern kann (Wray 2011). Sechs Wochen nach der Geburt ist die initiale Gewebeheilung in vollem Gang und die Gebärmutter meist zu ihrem Zustand vor der Schwangerschaft zurückgekehrt. Der gesamte Körper braucht allerdings um einiges länger, um sich vollständig zu regenerieren.

## Trainingsarten

Fitness umfasst mehrere Elemente, und jedes beeinflusst unterschiedliche Körpersysteme. Es gibt Muskelkraft und -ausdauer, Herz-Kreislauf-Ausdauer, Beweglichkeit, Muskellockerung und -entspannung sowie funktionelle Bewegungen zur Verbesserung von Alltagsaktivitäten. Keines für sich garantiert Fitness; alle spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Je nach persönlichem Ziel werden die Aktivitäten unseres Programms das angestrebte Trainingsziel widerspiegeln. Wer etwa für einen Marathon trainiert, muss seine kardiovaskuläre Ausdauer aufbauen. Das heißt

nicht, dass er ausschließlich daran arbeiten muss. Auch anderes ist wichtig und muss sich im Workout wiederfinden, aber der Schwerpunkt bleibt die kardiovaskuläre Ausdauer. Ziel einer erfolgreichen Schwangerschaft und Entbindung ist keine bestimmte Zeit oder Distanz wie bei einem Marathon. Als Geschehen bieten Wehen und Entbindung kein einheitliches Umfeld: Die Erfahrung jeder Frau ist individuell, wie auch ihre Schwangerschaft und Geburt. Weswegen Ihr Schwangerentraining alle Fitnessselemente abdecken sollte, damit Sie einen Körper aufbauen, der stark und geschmeidig ist und auch auf der Langstrecke mithält.

## MUSKELKRAFT UND AUSDAUER

Schon zu Beginn der Schwangerschaft sollte man sich auf den Aufbau und den Erhalt einer starken Körpermitte konzentrieren. Sie besteht aus Beckenboden, Zwerchfell (dem Muskel, der die Atmung kontrolliert), den Multifidus-(tiefen Rücken-)Muskeln und quer verlaufenden (tiefsten) Bauchmuskeln. Diese vier müssen synergetisch zusammenwirken, um den Körper in der Bewegung zu stützen. Mit fortschreitender Schwangerschaft wird dieser »Core« von vielen Veränderungen beeinflusst: Der Beckenboden muss sich auf mehr Gewicht einstellen, die Bauchmuskeln werden immer stärker gedehnt, der Schwerpunkt verlagert sich, und die Rückenmuskeln sind einer zusätzlichen Last ausgesetzt. Schon früh eine starke und funktionelle »Mitte« zu trainieren hilft, die Schwerpunktsverlagerung, Rückenbelastung, Dehnung der Bauchmuskeln zu minimieren und den Beckenboden so zu positionieren, dass das zunehmende Gewicht des Babys zu bewältigen ist. Mehr über die Körpermitte im nächsten Kapitel.

Um unsere Mitte auf die Anforderungen der Schwangerschaft vorzubereiten, ist die Körperausrichtung entscheidend. Atemübungen wie die Bauchatmung (mehr darüber in Kapitel 4 und in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung in Kapitel 6) gehören zu den täglichen Essentials, um die Mitte funktionell für die Geburt zu trainieren. Die Bauchatmung ist auch die erste Übung, die Sie nach der Entbindung zur Unterstützung der Rückbildung machen werden. Wer schon in der Schwangerschaft damit beginnt, nutzt den Vorteil des Muskelgedächtnisses: Nach der Geburt weiß Ihr Körper schon, was er zu tun hat, sodass Sie sich schneller erholen. Eine fantastische Geburtsvorbereitungsübung besteht auch in der Anwendung der Bauchatmung auf dynamische Bewegungen. Genauer dazu im Übungsteil in Kapitel 6.

Das Training der Körpermitte ist entscheidend, dasselbe gilt jedoch auch für körperliche und mentale Ausdauer. Häufig wird die Entbindung mit einem Marathon verglichen. Sinnvoller wäre es, sie mit drei oder vier aufeinanderfolgenden oder einem Ironman zu vergleichen! Marathons dauern