



Kräftigungsübungen

Bei Kräftigungsübungen ist auf Folgendes in der Schwangerschaft zu achten:

- Schwere Gewichte, maximale isometrische Kraftanstrengungen und Bauchmuskeltraining sollten vermieden werden!
- Das Kraftausdauertraining (niedriger Widerstand, hohe Wiederholungszahl) steht im Mittelpunkt!
- Bei allen Kräftigungsübungen sollen besonders Anfängerinnen bezüglich der Atemtechnik angeleitet werden, um das „Atemanhalten“ oder Pressatmung (Valsalva – Manöver) zu vermeiden!
- Auf Übungen in der Rückenlage sollte verzichtet werden, da es ab dem Ende des 2. Schwangerschaftsdrittels in Rückenlage zur Einengung der großen Bauchvene und damit zur Rückflussbehinderung von Blut zum Herzen hin kommen kann (Vena-cava-Kompressionssyndrom)!
- Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft trainiert haben, sollten darauf achten, ihr Leistungsniveau nicht mehr zu steigern, um eine anaerobe Stoffwechsellage zu vermeiden. Für Schwangere, die in der Schwangerschaft zum ersten Mal Sport treiben, kann ein Kraftaufbau erreicht werden!
- Spezielles Krafttraining sollte nur unter qualifizierter Aufsicht erfolgen!
- Regenerationsphasen müssen individuell berücksichtigt werden.

