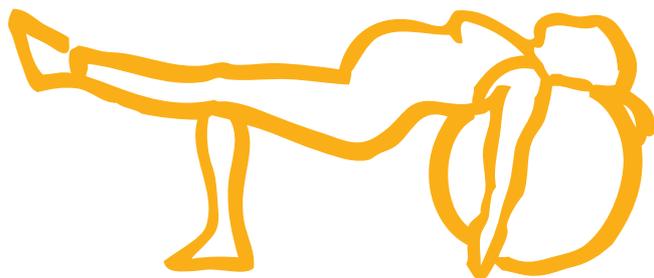




## Trainingsempfehlungen

Beim Training in der Schwangerschaft sollte Folgendes beachtet werden:

- Bei Kräftigungsübungen ist auf eine richtige Atemtechnik zu achten. Bei den Übungen sind die Widerstände gering und die Wiederholungszahl hoch zu halten!
- Kurzfristig, hochintensive Belastungen, extreme Beschleunigungen oder extremes Abbremsen des Körpers (Sprünge) sind zu vermeiden!
- Kräftigungsübungen der Bauchmuskulatur sind nicht empfehlenswert!
- Ebenso sollten ab der 28.–30. SSW Übungen in der Rückenlage aufgrund der Einengung der großen Bauchvene (Vena cava Kompressionssyndrom) vermieden werden!
- Der Übungsleiter hat auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten!
- Eine verstärkte Hohlkreuzhaltung (Lordose) sollte zur Vermeidung von orthopädischen Problemen stets korrigiert und ausgeglichen werden!
- Bewegungen im Wasser stellen eine gelenkschonende Belastungsform dar. Besonders geeignet sind Aqua Jogging, Wassergymnastik oder Rückenschwimmen. Für das Brustschwimmen ist Voraussetzung das Beherrschen einer guten Technik (Gleitphase). Die Wassertemperatur sollte möglichst nicht über 33°C liegen!
- Bei der Übungsauswahl muss besonders auf mögliche Sturzgefahren geachtet werden, denn Schwangere leiden gelegentlich unter Gleichgewichtsstörungen!
- Sportliche Aktivitäten über 2.000–2.500 m Höhe sind zu meiden!
- Ausdauertraining wie Joggen, Walking usw. sollte auf weichem Untergrund und mit gutem Schuhwerk betrieben werden!
- Die Belastung lieber niedrig halten. Das Laufen darf nicht als Belastung wahrgenommen werden. Mit höherem Gewicht steigen Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch!
- Überhitzung vermeiden, viel Trinken!
- Richtlinien für ein Lauftraining: 3–4 mal pro Woche, 15–30 Min. abhängig vom Trainingszustand. Maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute (optimal Herzfrequenzmessgerät)!
- Das Lauftraining sollte mit Kräftigungsübungen speziell der Beinmuskulatur kombiniert werden!
- Es sollte auf eine gute Lauftechnik, gutes Schuhwerk und weichen Untergrund geachtet werden!
- Bei Unwohlsein und Beschwerden sollte das Training sofort abgebrochen werden!



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vorOrt

Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW