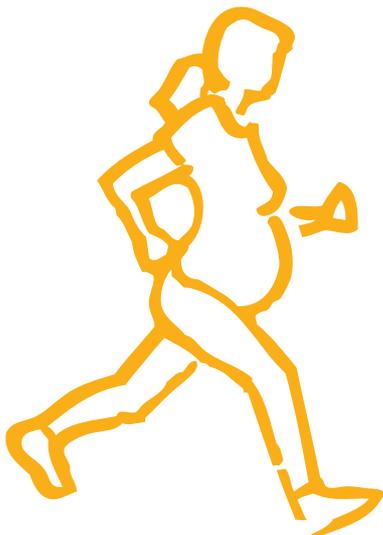




## Jogging/Laufen

Frauen, die während der Schwangerschaft joggen möchten, sollten auf Folgendes achten:

- Die Belastung lieber niedrig halten und die Intensität im Laufe der Schwangerschaft sukzessive reduzieren. 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** vor Ort

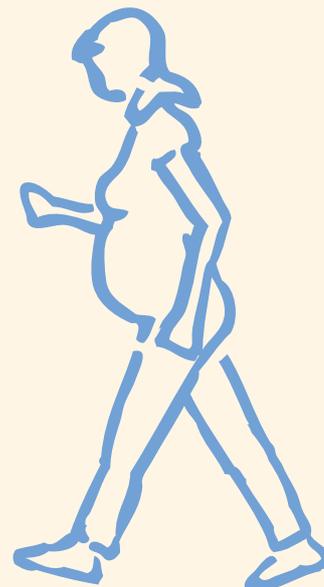
Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW



## Walking

Während des Walkings in der Schwangerschaft sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Belastung lieber niedrig halten und die Intensität im Laufe der Schwangerschaft sukzessive reduzieren. Das Walken darf nicht als Belastung wahrgenommen werden. Mit höherem Gewicht steigen Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch.
- Überhitzung vermeiden, viel Trinken
- Richtlinien für ein Walking: 3–4 mal pro Woche, 15 – 30 Min. abhängig vom Trainingszustand. Maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute (optimal Herzfrequenzmessgerät)
- Das Walking sollte mit Kräftigungsübungen speziell der Beinmuskulatur kombiniert werden
- Bei Unwohlsein und Beschwerden sollte das Training sofort abgebrochen werden
- Es sollte auf eine gute Walkingtechnik, gutes Schuhwerk und weichen Untergrund geachtet werden
- Fußsinsatz: Fersen bei leicht gebeugten Beinen aufsetzen, Füße über die ganze Fußsohle abrollen, Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen
- Beieinsatz: Knie sind beim Aufsatz leicht gebeugt
- Armeinsatz: Arme anwinkeln und seitlich am Körper mitschwingen, Arme gegengleich schwingen
- Körperhaltung: Oberkörperaufrichten, Schulterblätter leicht zur Wirbelsäule ziehen
- Bewusst Ein- und Ausatmen



Unterstützt durch

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



**BKK** vor Ort

Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW

**INFO**



## Nordic Walking

Schwangere, die Nordic Walking betreiben, sollten folgendes beachten:

- Die Belastung lieber niedrig halten. Das Nordic Walking darf nicht als Belastung wahrgenommen werden. Mit höherem Gewicht steigen Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch.
- Überhitzung vermeiden, viel Trinken
- Richtlinien für ein Nordic Walking: 3–4 mal pro Woche, 15–30 Min. abhängig vom Trainingszustand. Maximale Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute (optimal Herzfrequenzmessgerät)
- Das Nordic Walking sollte mit Kräftigungsübungen speziell der Beinmuskulatur kombiniert werden
- Es sollte auf eine gute Technik, gutes Schuhwerk und weichen Untergrund geachtet werden
- Bei Unwohlsein und Beschwerden sollte das Training sofort abgebrochen werden
- Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (Rechtes Bein vorn= linker Stock vorn)
- Schultern sollten entspannt und nicht verkrampt sein
- Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr
- Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt – Hohlkreuzhaltung vermeiden!!
- Der Stock „sticht ein“, wenn der gegenüberliegende Fuß mit der Ferse aufsetzt
- Die Hände beim nach vorn schwingen leicht geöffnet lassen, nicht am Stock festklammern. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln
- Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen)
- Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen
- Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorn abdrückt
- Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten zeigen, da sonst die Schulterpartie verkrampt
- Bewusst Ein- und Ausatmen



Unterstützt durch

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



**BKK** vor Ort

Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW