

# **Sport während der Schwangerschaft? Bauchtraining danach? Was ist erlaubt?**

Eine Schwangerschaft ist eine große Herausforderung für den menschlichen Körper und bringt neben den hormonellen Veränderungen auch einige körperliche Veränderungen mit sich. Die einen mehr, die anderen weniger sichtbar. Die meisten Frauen, die vor der Schwangerschaft eine gewisse Sportlichkeit erreicht haben, wünschen sich, diesen Status so schnell wie möglich wieder zu erreichen. Doch was ist erlaubt?

## **Sport während der Schwangerschaft**

Sport während der Schwangerschaft stellt grundsätzlich kein Problem dar. Der Puls des werdenden Menschen liegt meist sowieso bei etwa 140. Bei Belastung der Mutter steigt dieser relativ schnell auf 160 an, sinkt aber ebenso schnell wieder. Ein angepasstes Training sorgt während der Schwangerschaft schon dafür, dass der Kreislauf des Ungeborenen trainiert wird. Es gibt sogar Studien, die nachweisen, dass nicht einmal ein sehr intensives Training dem Kind schadet. Solche Fälle sollten aber in jedem Fall mit Ihrem Arzt abgeklärt werden.

Tabu sind natürlich Kontaktsportarten jeder Art und Sportarten bei denen es schnell zu Stürzen oder direkter Gewalteinwirkung auf den Bauchbereich kommen kann. Dazu gehören Kampfsport, Turnen, Fußball, Handball und Co. Auf das Training im Fitnesscenter müssen Sie aber normalerweise nicht verzichten. Bauchübungen, die aus der Bewegung ausgeführt werden, sollten Sie während der Schwangerschaft jedoch meiden. Leichte Spannungsübungen sind okay. Sobald sich aber eine Lücke in der Mitte Ihrer Bauchmuskulatur bildet, sollten Sie hier auf Nummer sicher gehen und auf die Übungen vollständig verzichten.

## **Nach der Schwangerschaft bzw. nach der Entbindung**

Nach der Schwangerschaft sind dynamische und intensive Bauchübungen auch erst einmal tabu. Das Kind hat sich im Bauchraum Platz geschaffen und Organe und auch Muskeln mussten dafür Platz machen. Die Lücke in der Mitte des m. rectus abdominus ist meistens 4 Wochen bis 2 Monate nach der Geburt noch deutlich fühlbar. Solange diese Lücke noch vorhanden ist, sollte die Bauchmuskulatur nicht gezielt trainiert werden, da es sonst zu permanenten Fehlhaltungen kommen kann.

Beckenbodentraining ist jetzt erst einmal das Wichtigste, um die Körperstatik wieder herzustellen. Ein gezieltes Beckenbodentraining beschleunigt die Rückbildung beugt spätere muskuläre Dysbalancen vor. Nach der Schwangerschaft werden Ihnen oft spezielle Kurse mit genau diesem Ziel angeboten, die sollten Sie nutzen.

Letzen Endes ist es wichtig, dass Sie nichts überstürzen, denn damit werfen Sie sich nur unnötig noch weiter zurück und es dauert noch länger, bis Sie Ihre vorherige Sportlichkeit wieder hergestellt haben. Sorgen Sie einfach dafür, dass Sie während der Schwangerschaft schon so lange wie möglich am Ball bleiben und danach mit Verstand trainieren. Dann werden Sie Ihren alten Level schon sehr bald wieder erreichen!