

Sport „in anderen Umständen“

Was ist beim Training zu beachten?

Noch vor wenigen Jahren wurde Schwangeren empfohlen: Schonung, Schonung, Schonung! Sport galt als Risiko in der Schwangerschaft. Mittlerweile sind sich die Experten einig: Sport – in Maßen – ist gut für Mutter und Kind. Dennoch sollten Trainer beim Training mit Schwangeren Vorsicht walten lassen und einige Grundregeln beachten.



Wie aktiv werdende Mütter beim Fitnessstraining sein dürfen, hängt davon ab, wie sportlich ihr Alltag vorher war. Generell gilt, dass die Trainingsintensität in keinem Fall gesteigert werden soll. Als Trainer hat man es in der Regel mit Frauen zu tun, die schon vor der Schwangerschaft trainiert haben. Sie sollten ermutigt werden, weiter zu trainieren. Die Intensität muss jedoch deutlich gedrosselt werden. Der Körper macht zahlreiche Veränderungen durch, die gesamte Körperstatik ändert sich und es kommt zu einem starken hormonellen Wandel.

Wesentliche Veränderungen

Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft werden vermehrt Relaxin und Östrogene ausgeschüttet. Diese bewirken eine steigende Entspannung der Bänder und Sehnen. Gleichzeitig werden die Gelenkknorpel weicher und die Gelenke im Bereich des Beckens werden so flexi-

bel, dass der Kopf des Kindes bei der Geburt genügend Platz findet. Insgesamt ist der Körper instabiler. Schwangere haben deshalb ein höheres Verletzungsrisiko und es kommt schneller zu einer Bänderdehnung. Hüpfen und Drehungen sind deshalb ebenso tabu wie Kurse mit komplizierten Schrittfolgen.

Auf Sport sollte eine Frau während einer Schwangerschaft dennoch nicht verzichten. Durch die Bewegung kann den für eine Schwangerschaft typischen Beschwerden vorgebeugt werden. Aufgrund der verbesserten Durchblutung kommt es seltener zu Venenstauungen oder Wadenkrämpfen. Außerdem kann durch das Training Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Die werdende Mutter wird durch das Training kräftiger und das hilft ihr, die Geburt besser zu überstehen.

Die ersten Schwangerschaftswochen

Direkt zu Beginn der Schwangerschaft verzeichnen Frauen bereits Einbußen bei ihrer Leistungsfähigkeit, denn es kommt neben der Hormonumstellung zu einer Steigerung des Blutvolumens und zu Wassereinlagerungen ins Gewebe. Der Muskeltonus der glatten Muskulatur sinkt (d.h., Gefäße und Organinnenwände sind weniger elastisch) und die Brüste werden größer.

Außerdem können Übelkeit, Schwindel und Stimmungsschwankungen auftreten. Etwa ab der zwölften Woche verändern sich die Körperproportionen zunehmend und damit auch die Körperstatik, was im Gegenzug die Körperwahrnehmung, die Koordinationsfähigkeit und die Bewegungssicherheit eindeutig beeinflusst.

Die letzten Schwangerschaftsmonate

In den letzten drei Schwangerschaftsmonaten wird die Belastung für den passiven Bewegungsapparat durch das zusätzlich anfallende Gewicht sehr hoch. In erster Linie leiden die Wirbelsäule und die Füße. Der Beckenboden wird durch das Gewicht des Kindes immer instabiler

und die größer werdende Gebärmutter lässt den Organen immer weniger Platz. In den letzten Schwangerschaftsmonaten lagert sich verstärkt Wasser im Bindegewebe ein, was zu einer reduzierten Beweglichkeit von Fuß- und Handgelenken führen kann.

Sportlicher Ehrgeiz ist tabu!

Beim Training in der Schwangerschaft geht es nicht mehr darum, die Fitness zu verbessern, sondern sie weitgehend zu erhalten. Das Training im maximalen Leistungsbereich kann dem Fötus schaden. Deshalb gilt: hohe Belastungen meiden, einen Gang runterschalten, regelmäßig Pausen machen. Vor, während und nach dem Training sollten Schwangere viel trinken, da sie leichter ins Schwitzen kommen als sonst.

Zudem sollte der Embryo bei sportlicher Betätigung der Mutter vor starken Stößen und Erschütterungen geschützt werden. Daher ist von Kontaktsportarten (z.B. Karate, Judo) und Ballsportarten (Handball, Fußball) abzuraten. Dies gilt auch für Sportarten wie Squash, Reiten und Skifahren. Frauen, die vorher gar keinen Sport betrieben haben, sollten sich in die Hände von Trainern begeben, die sich auf Schwangere spezialisiert haben und nur sehr sanft trainieren. Empfehlenswert sind Kurse wie Yoga für Schwangere, Schwimmen oder Pilates.

Ausdauertraining

Ausdauertraining ist eine gute Vorbereitung, um auch mit dicker werdendem Bauch nicht aus der Puste zu kommen. Das Herz muss während der Schwangerschaft mehr Blut in den Körper pumpen und zusätzlich die Plazenta versorgen. Es gibt internationale Herzfrequenz-Richtwerte, um eine Überbelastung des Herzens während des Trainings zu verhindern. Die Rede ist von 135 bis 145 Herzschlägen pro Minute. Allerdings sind diese Zahlen nicht nur vom Trainingszustand und Ruhepuls der werdenden Mutter abhängig, sondern auch vom Stadium der Schwangerschaft.

Der genannte Intensitätsbereich ist bei Schwangeren schnell erreicht. Dies liegt daran, dass das Blutvolumen in den ersten sechs bis acht Wochen der Schwangerschaft um bis zu 50 Prozent ansteigen kann. Die roten Blutkörperchen erfahren lediglich eine geringere Vermehrung von ungefähr 20 Prozent. ▶

Das veränderte Verhältnis zwischen Blutplasma und roten Blutkörperchen bewirkt, dass die Sauerstoffversorgung insgesamt deutlich schlechter wird. Dies wird durch ein erhöhtes Herzminutenvolumen und durch eine erhöhte Herzfrequenz ausgeglichen.

Trainingsempfehlungen

Durch die erhöhte Herzfrequenz kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen, deshalb ist eine Überwachung während des Ausdauertrainings schon aus Sicherheitsgründen nötig. Für die Praxis eignen sich in den ersten fünf bis sechs Monaten der Schwangerschaft Kurse wie Low-Impact-Aerobic und Low-Impact-Step, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass die Frau schon Erfahrungen in diesen Bereichen gesammelt hat.

Gegen Ende der Schwangerschaft sind Aquafitness und Aquajogging besonders zu empfehlen. Die meisten Schwangeren fühlen sich im Wasser sehr wohl, denn durch den Auftrieb und die physikalischen Eigenschaften des Wassers spüren sie ein Gefühl von Leichtigkeit.

Krafttraining mit rundem Bauch

Ab dem 5. Monat ist der Bauch so rund, dass Übungen auf dem Bauch liegend nicht mehr ausübt werden können. In der Regel spüren die werdenden Mütter,



Auf Crunches verzichten

Von Beginn an (spätestens jedoch ab der 12. Woche) muss die Intensität der Übungen reduziert werden. Bei der Kräftigung der Bauchmuskulatur sollte aus

dem sechsten Monat sollten Schwangerere nicht mehr längere Zeit auf dem Rücken liegen. Das zunehmende Gewicht der Gebärmutter drückt auf die Hohlvene und kann den Blutrückstrom zum Herzen verhindern. Übelkeit und Schwindel können die Folgen sein. Übungen in Seitenlage, im Stehen und im Sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Pezziball sind daher vorzuziehen.

Gleiches gilt für die Rückenlage: Ab dem sechsten Monat sollten Schwangeren Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur im Vierfüßlerstand angeboten werden.

SPORTVERBOT FÜR SCHWANGERE

- bei Mehrlingsschwangerschaften
- wenn bereits eine Fehl- oder Frühgeburt vorlag
- bei einer In-vitro-Fertilisation (Be-fruchtung außerhalb des Körpers)
- wenn bereits eine Operation am Unterleib durchgeführt wurde
- bei vorzeitigen Wehen
- bei vaginalen Blutungen
- bei Bluthochdruck
- bei Schilddrüsenerkrankungen
- bei Unter- oder Übergewicht

Sicherheitsgründen auf Crunches verzichtet werden. Die gerade Bauchmuskulatur sollte nur so lange trainiert werden, bis der Bauch anfängt, sich nach außen zu wölben. Sobald eine Wölbung entsteht, bildet sich in der Bauchmitte eine Spalte, die sogenannte Rectusdiastase. Die schräge Bauchmuskulatur kann weiterhin trainiert werden, denn damit wird der Gebärmutter genügend Platz gelassen. Zusätzlich zur schrägen Bauchmuskulatur kann auch die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt werden. Diese Muskeln werden trainiert, indem zum Beispiel aus der Rückenlage das Becken und die Lendenwirbelsäule auf die Matte heruntergedrückt werden. Diese Übung lässt sich auch im Stehen durchführen, indem das Becken von vorn nach hinten und zurück gekippt wird.

Beckenboden entspannen

Während der Schwangerschaft ist ein stabiler, kräftiger Beckenboden wichtig, weil er das Kind trägt und die Haltung stabilisiert. Bei der Geburt ist es jedoch nötig, den Beckenboden locker lassen zu können. Aus diesem Grund sollten Schwangere den Beckenboden nicht nur kräftigen und anspannen, sondern auch lernen, ihn gezielt zu entspannen. Zu diesem Zweck eignen sich Pilatesübungen sehr gut, da viele Übungen im Vierfüßlerstand ausgeführt werden.

Die durch die Schwangerschaft verursachten Bewegungseinschränkungen können durch Beweglichkeitstraining eingedämmt werden. Die Dehnpositionen sollten dabei nicht mehr bis zur Dehnschwelle ausgeführt werden. Weiterhin sollte man Übungen zur Rückenentspannung und Haltungsschulung mit einbeziehen. Da Schwangere mit wachsendem Bauch eine immer stärker werdende Lendenlordose vorweisen, sollten sie lernen, beim aufrechten Stehen und in den verschiedenen Bodenpositionen das Becken aufzurichten, um so Fehlhaltungen entgegenzuwirken.



Verena Wiechers | ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Dozentin im Fachbereich „Fitness, Wellness & Gesundheit“ beim IST-Studieninstitut. www.ist.de