

Schwangerschaft

Tipps für eine gesunde Schwangerschaft:

- Höre auf deinen Körper
- Bleib in Bewegung: Trainingsempfehlung → mind. 20-30 Minuten moderate Aktivität an möglichst vielen Tagen der Woche
- Lerne den Beckenboden kennen: anspannen und loslassen
- Dammvorbereitung
- Gönn dir auch mal Ruhe und atme tief durch

Übungen in der Schwangerschaft:

Beckenboden:

Setze dich in den Schneidersitz und aktiviere sanft die drei Schichten des Beckenbodens. Körperöffnungen (After, Scheide, Harnröhre) verschliessen und Damm sanft nach innen oben ziehen. Anschliessend den Beckenboden wieder vollständig loslassen.



Haltung:

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung. Trage dein Kind bei dir und nicht vor dir her.

Übung zur Kräftigung: Stelle dich breit hin und gehe tief in die Knie (Beckenboden loslassen) und komme wieder hoch (Beckenboden anspannen). Achte, dass dein Rücken gerade bleibt.



Atmung:

Nimm eine für dich bequeme Position ein. Lege deine Hände auf den Bauch und atme tief in den Bauch hinein. Versuche die Ausatmung möglichst lange zu machen.



Balance:

Stelle dich auf ein Bein und versuche das Gleichgewicht zu halten. Falls dies gut klappt komme in die Standwaage: neige deinen Oberkörper leicht gerade nach vorne und stecke dein Bein nach hinten.



Beckenbewegungen:

Begebe dich in einen Vierfüßlerstand. Mache dein Rücken einmal ganz rund, Steissbein nach vorne ziehen, Kopf locker hängen lassen. Dann strecke deinen Rücken ganz in die Länge, bringe das Steissbein etwas nach hinten.



Katze Tische