

# Fit für 2

Es gilt als erwiesen: Beckenbodentraining ist die ideale Vorbereitung für die Geburt und fördert eine rasche Erholung von den Strapazen.

Von Karin Altpeter-Weiß und Andrea Tresch

**E**NDLICH SCHWANGER. Fitness für die nächsten Monate abschreiben? Und nach der Geburt – die Figur womöglich für immer im Eimer? Gedanken an Attraktivität und Wohlbefinden müssen nicht hinter dickem Babybauch versteckt werden. Klar verändert sich Ihre Figur, der Alltag wird mal mehr, mal weniger beschwerlich. Sie sind sensibler und saugen jede Information auf, die das Baby und Sie betrifft. Schwangerschaft und Geburt verlangen von Ihrem Körper Höchstleistung. Wenn es losgeht, brauchen Sie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Warum also auf Sport verzichten? Ein gestärkter Rücken, ein bewusst wahrgenommener Beckenboden sind ein Muss. Erleichtern den Wechsel vom Soloauftritt hin zum Doppelpack. Mit Fitness fühlen Sie sich kraftvoller und beweglicher. Und sind nach der Geburt ganz schnell wieder rundum fit. SHAPE hat für Sie spezielle Übungen aus dem CANTIENICA®-Programm ausgewählt, die Sie ohne Bedenken in der Schwangerschaft ausführen können.

Wenn Sie nicht so recht wissen, was der Beckenboden ist und wo er sitzt: Auf Seite 34 erklären wir es Ihnen.



FOTOS: AMY NEUNSINGER, QUIRIN LEPPERT (ÜBUNGSSTRECKE); STYLING: KATALIN KISS; HAARE & MAKE-UP: BRIGITTE BECHTL

## VORBEREITUNG

### ✿ ATEMÜBUNGEN BEIM WORKOUT

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Gesicht entspannen, Mund weich, Zunge vom Gaumen lösen. Hände zum Kind. Lassen Sie ein Bild von sanft rollenden Wellen vor Ihrem inneren Auge entstehen. Atmen Sie sanft durch die Nase ein, weiten Sie den Brustkorb und lassen Sie dann Ihre Atemwelle sanft bis in den Bauch zu Ihrem Kind rollen, genauso sanft den Atem durch die leicht geöffneten Lippen wieder ausrollen lassen. Machen Sie diese Atemübung 5 x, bevor Sie mit der eigentlichen Übung beginnen. Bei den Stretches: einatmen in der Entspannung, Ausatmung auf die Dehnung legen.

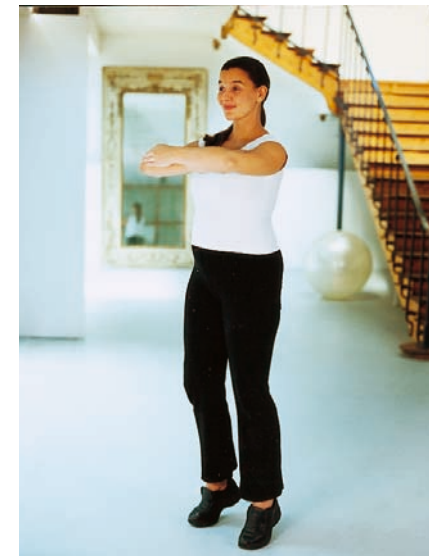
### ✿ ATEMÜBUNGEN FÜR DIE GEBURT

Lassen Sie Ihren Atem mit jedem Zug weiter nach unten bis in den Beckenboden rollen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch dehnt. Wenn Ihr Kind antwortet, sind Sie genau richtig. Den Mund noch etwas weiter öffnen und den Atem mit einem lang gezogenen Aaahhhh hinausrollen lassen. Anfangs stimmlos, dann mit immer mehr Stimmvolumen, wie beim Singen. Das Baby im Bauch liebt es, wenn Sie singen. Den Atem sanft ein- und ausfließen lassen. Wenn Sie möchten, lassen Sie Ihren Partner die Übung mitmachen. Dann weiß er gleich, wie er Sie während der Entbindung beim Atmen unterstützen kann.



**1 TRIPP-TRAPP** Füße hüftbreit auseinander, Knie entspannt, Becken aufgerichtet. Ziehen Sie sich aus der Taille lang, das macht die Wirbelsäule leicht. Die Hände über dem Kopf falten und Richtung Decke schieben. Gleichzeitig die Armkugel im geschmeidigen Halbkreis nach außen-unten rollen. Sitzhöcker zusammenziehen, um den Beckenboden zu aktivieren. Auf der Stelle gehen, tripp-trapp, tripp-trapp, dabei bewegen sich die Knie locker. Je mehr Sie sich aus dem Kronenpunkt hochziehen, umso mehr entlasten Sie den Rücken und die Gelenke. Der Beckenboden arbeitet ganz natürlich mit, Schritt für Schritt. Auf die Füße achten und mit runden Bewegungen abrollen. Die Knie bleiben immer exakt gerade über dem Mittelfuß. 3 Minuten zum Aufwärmen. Falls sich die Schultern verspannen, können Sie die Arme in der Taille aufstützen.

Ist gut vom 4. bis 6. Schwangerschaftsmonat.



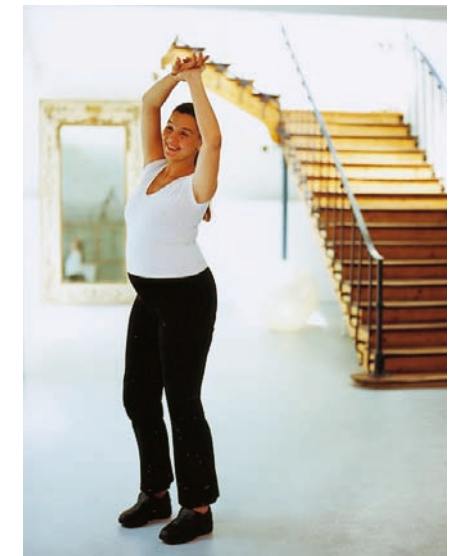
**2 DOPPEL-TRIPP-TRAPP** Direkt aus Übung 1 die Arme vor dem Körper anwinkeln, die Schultern entspannt fallen lassen. Die Schädeldecke hochziehen und den Beckenboden für die Balance so richtig fest aktivieren, indem Sie die Sitzhöcker zusammenziehen. Hoch auf die Zehenspitzen und wieder weich abrollen, auf, ab, auf, ab – mindestens 2 Minuten lang. Das bringt die Venen in Schwung und aktiviert die tief liegenden Muskeln, damit Sie sich so leicht wie möglich fühlen. Achtung: Nicht mit den Füßen einknicken, weder nach innen noch nach außen. Diese Übung eignet sich immer, wenn das Gefühl von schweren, müden Beinen verschwinden soll.

Doppel-Tripp-Trapp ist von Beginn bis Ende der Schwangerschaft geeignet.



**3 DER BAUM** Hüftbreit stehen. Beckenboden aktivieren und das Steißbein Richtung Fersen ziehen. Die Arme zur Decke dehnen, Ellbogen leicht beugen und sanft zur Seite ziehen. Schultern entspannt fallen lassen. Kopf nach oben ausrichten. Tief einatmen, beim Ausatmen ganz leicht werden. Den rechten Fuß vom Boden heben und ans linke Knie stellen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Beckenboden, er unterstützt den Balanceakt. Sitzhöcker zuerst zusammen- und dann Richtung Boden ziehen, das verstärkt die Kontraktion im Beckenboden. Die Position 15 Sekunden halten, dann wieder entspannen.

Diese Übung können Sie von Beginn bis Ende der Schwangerschaft ausführen.



**4 BAMBUS** Die Füße sind in Hüftbreite, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Wirbelsäule zwischen Beckenboden und Scheitel nun so lang wie möglich und gleichzeitig das Steißbein nach unten ziehen. Mit der linken Hand das rechte Handgelenk halten und den Oberkörper zur linken Seite neigen. Ziehen Sie den rechten Arm in großem Bogen nach links, bis Sie beidseits über die Taille eine Dehnung verspüren. Diesen Superstretch einen Moment halten und dann fließend die Seite wechseln. Pro Seite 3 x.

Beugt Überlordose und Ischiasbeschwerden vor. Sie können die Übung bis zur Geburt machen.



**5 PLIÉS** A Füße beckenbreit, Knie beugen und gerade über dem Mittelfuß ausrichten. Die Hände ins Kreuz legen, Ellbogen sanft auseinander ziehen. Die Schulterblätter liegen möglichst flach am Rücken an. Den Beckenboden aktivieren, indem Sie die Sitzhöcker zusammenziehen. Die Wirbelsäule dabei ganz lang machen.

B Tiefer in die Knie und wieder hoch. Stoßen Sie sich mit den Fersen ab, so holen Sie die Kraft für das Auf und Ab ausschließlich aus dem Beckenboden. Achtung: Die Zehen bleiben entspannt am Boden. Das Ganze 20 x.

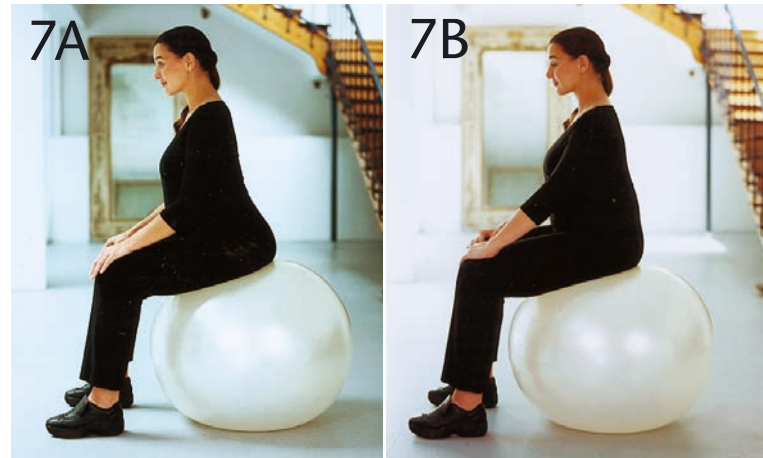
Wirkt entstauend und beugt Wasserinlagerungen und Krampfadern vor. Von Beginn bis Ende der Schwangerschaft möglich.

IM ZWEIFELSFALL: FRAGEN SIE IHREN

KÖRPER, WAS IHM GUT TUT. ER WIRD ES IHNEN GERNE SAGEN



## KEINEN BALL ZUR HAND? DIESE ÜBUNGEN FUNKTIONIEREN AUCH AUF EINEM STUHL



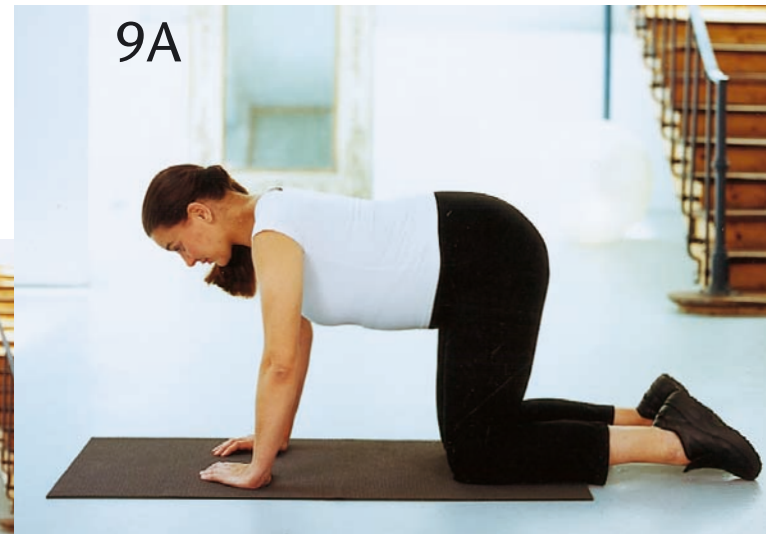
**6 INNENSCHENKELSTRETCH** Auf dem Ball mit gegrätschten Beinen sitzen. Das Becken aufrichten, indem Sie Schambein und Steißbein nach unten ziehen und den Beckenboden aktivieren. Knie über den Fersen ausrichten. Hände an die Oberschenkelinnenseite legen und diese sanft nach außen schieben. Kopf Richtung Decke verlängern, bis sich die Wirbelsäule ganz leicht anfühlt. Einatmen, Beckenboden anspannen, ausatmen, Beckenboden loslassen und Oberkörper nach vorn neigen. Einatmen, anspannen, ausatmen und weiter dehnen, bis Sie die Anspannung in der Innenseite der Oberschenkel und im Rücken spüren.  
**Macht die Beckenmuskulatur beweglich für die Geburt.**

**7 BECKEN-CURL** **A** Füße hüftweit, Rücken gerade nach vorn geneigt. Die Hände auf die Oberschenkel legen. Zuerst den Beckenboden aktivieren, dann die Wirbelsäule aus dem Kronenpunkt lang dehnen. Die Schultern entspannen und über der Brust und zwischen den Schulterblättern weiten und öffnen. Die Sitzhöcker nach hinten hochschieben. **B** Beckenboden anspannen und das Becken nach vorne einrollen. Po in Richtung Kniekehlen ziehen. Lendenwirbelbereich sanft in die Rundung dehnen. Lösen, zurück ins leichte Hohlkreuz und wieder einrollen. 7 x wiederholen. Wichtig: Der Kopf zieht immer nach oben.  
**Ideale Übung zur Geburtsvorbereitung.**

**8 PO-STRETCH** Aus der Sitzposition den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel legen, das rechte Knie zeigt zur Seite, Oberschenkel rotiert nach außen. Hände zur Balance auf dem Ball aufstützen. Nochmals den Beckenstand optimieren, beide Sitzhöcker nach hinten-unten ziehen, Scheitel nach oben verlängern. Der Rücken ist ganz gerade. Mit der Beckenbodenatmung die Dehnung intensivieren. Einatmen, anspannen, ausatmen und etwas mehr nach vorn neigen, bis Sie die Dehnung im Po und in den Hüften spüren. Verstärken, indem Sie den Po noch mehr nach hinten und den unteren Rücken gerade ziehen. Auf 30 zählen, dann das Bein wechseln.  
**Diese Übung trägt zur Geschmeidigkeit und Festigkeit im Beckenbodenbereich bei.**

## HEBAMMEN

stehen Ihnen gerne schon vor der Geburt mit Rat und Tat zur Seite. Dafür sind sie ausgebildet. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Adressen bekommen Sie beim **Bund Deutscher Hebammen**  
Postfach 1724, 76006 Karlsruhe  
Tel. 0721/98189-0, Fax 98189-20  
www.bdh.de. E-Mail: info@bdh.de



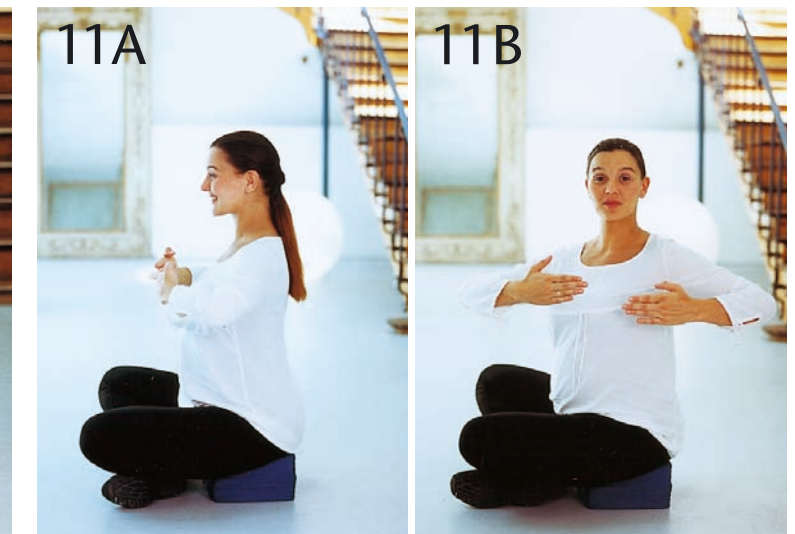
**9 JUNGE WEIDE** **A** Die Hüfte über den Knien, die Schultern über den Händen. Ellbogen leicht beugen und sanft zur Seite ziehen. Sitzhöcker zusammenziehen, Steißbein nach hinten ziehen und den Hals gerade nach vorne. Die Wirbelsäule langsam in die Länge dehnen, als wollten Sie Luft zwischen jeden einzelnen Wirbelkörper bringen. **B** Jetzt das Kreuzbein nach unten Richtung Kniekehlen ziehen und im Gegenzug den Kronenpunkt Richtung Hände dehnen, bis ein geschmeidig runder Bogen entsteht. Achtung: nicht die Schultern hochdrücken, die Arme bleiben leicht gebeugt. In dieser Rundung entspannen, dann zurück in die Ausgangsposition. 5 x wiederholen.  
**Dieser subtile Katzenbuckel macht den Rücken für die Geburt geschmeidig und beweglich.**



**10 FROSCHDEHNUNG** Direkt aus der Übung 9 den Po zur Ferse ziehen und auf der Ferse absetzen. Aktiv entspannen, indem Sie das Steißbein nach unten ziehen und den Hals nach vorn dehnen. Halswirbel, Brustwirbel und Lendenwirbel einfach nur leicht machen. Mit den Handbällen den Oberkörper leicht nach hinten stoßen und gleichzeitig die Schultern weiten, sodass der Nacken schwanenmäßig lang bleibt. Dehnen und entspannen, solange es wohl tut.  
**Wenn es Ihnen bequemer ist, legen Sie zwischen Fersen und Po ein Kissen.**



## DER RÜCKEN MUSS IN DER SCHWANGERSCHAFT VIEL LEISTEN. MIT DIESEN STRETCHINGS KÖNNEN SIE IHM WAS GUTES TUN



**11 BRUSTWIRBELDREH** **A** Im Schneidersitz die Wirbelsäule anspannen, die Arme vor der Brust anwinkeln. Ellbogen sanft zur Seite ziehen und die Schultern weit nach unten entspannen. **B** Den Beckenboden aktivieren, indem Sie die Sitzhöcker zum Damm ziehen. Jetzt aus der Brustwirbelsäule den Oberkörper sanft nach links drehen, gleichzeitig den rechten Beckenboden für optimale Beckenstabilität noch mehr anspannen. Fließend zur rechten Seite drehen. Pro Seite 5 x. Wichtig: Die Drehung entsteht zwischen den Schulterblättern, der untere Rücken bleibt absolut stabil und bewegt sich nicht.  
**Oberkörpermobilisation für mehr Platz für Magen und Lunge. Hilft gegen Sodbrennen.**





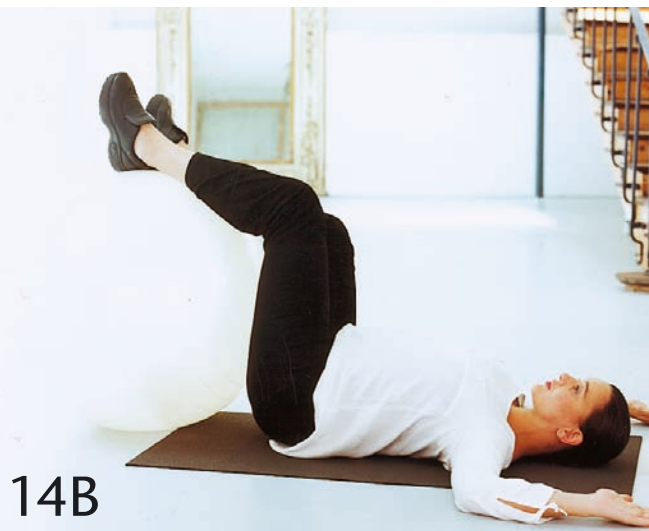
**12 HÜFTSTRETCH** Auf Kissen setzen. Fußsohlen aneinander legen und die Oberschenkel nach außen drehen. Die Hände locker auf die Beine legen. Die Schultern entspannen. Beim Einatmen den Beckenboden aktivieren. Ausatmen, lösen und den Oberkörper pfeilgerade nach vorne neigen, die Sitzbeinhöcker und das Schambein leicht nach hinten schieben, bis Sie die Dehnung in der Hüft- und Pomuskulatur deutlich spüren. Einatmen, Beckenboden aktivieren, ausatmen, lösen, vorneigen. Es ist nicht wichtig, dass Sie sich möglichst weit nach vorne neigen, sondern dass der Oberkörper möglichst gerade und gedehnt bleibt. **Bis zum 9. Monat. Macht die Wirbelsäule und das Becken geschmeidig. Wenn es Ihnen angenehmer ist, legen Sie ein Kissen unter die Knie.**



**13 BECKENÖFFNER** In der Rückenlage die Füße auf den Ball legen. Hände aufs Becken, Schambein und Kreuzbein Richtung Ball ziehen, bis der Rücken leicht und lang aufliegt. Schultern entspannen, Schulterblätter auf den Boden legen. Jetzt den rechten Beckenboden mehr anspannen und den rechten Sitzhöcker Richtung Ball ziehen. Lösen. Den linken Beckenboden mehr anspannen und den linken Sitzhöcker zum Ball verlängern. Abwechselnd rechts, links, rechts, links, bis es eine geschmeidige Bewegung ist. Die Achse zwischen Scheitel und Steißbein bleibt gerade, die Bewegung ist ganz minimal. **Macht das Becken wunderbar geschmeidig, lindert diffuse Rückenbeschwerden. Löst auch Anspannung und Steifheit in den Kreuzbeingelenken.**



14A



14B

## ÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE MAG DAS BABY NUR BIS ZUM 7. MONAT – NACHHER WIRD DER DRUCK AUF DIE BAUCHVENE ZU GROSS

**14 SCHAUKEL** A Füße auf den Ball legen, Fersen aneinander stellen und die Knie ganz entspannt zur Seite fallen lassen. Jetzt den Beckenboden aktivieren und das Steißbein Richtung Ball ziehen, das richtet Ihr Becken auf. Der Kopf liegt am Boden oder auf einem kleinen Kissen. Arme auf Schulterhöhe anwinkeln, Schulterblätter bleiben entspannt auf dem Boden liegen. B Sanft den Ball nach rechts rollen, nach links und wieder nach rechts. Das Schaukeln kann klitzeklein sein oder höchstens so, dass sich das Becken wenig vom Boden löst. Sie spüren in den Brustwirbeln eine angenehme Dehnung. Ihr Körper allein entscheidet, wie groß die Bewegung ist. Die Oberschenkel zeigen dabei immer leicht nach außen. **Die rhythmischen Bewegungen vermitteln Ruhe, Harmonie und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.**

## WAS IHREM KÖRPER WANN GUT TUT

### 1.–3. Monat

Während der ersten drei Monate können Sie im Prinzip Ihr gewohntes Workout weitermachen. Gut ist, was gut tut! **Starkes Bauchmuskeltraining streichen Sie lieber vom Plan.**

- ❖ Sind die Bauchmuskeln zu stark, fehlt dem Kind der Platz zum Wachsen. Beim Ausdauersport nicht über eine Pulsfrequenz von 140 gehen. So bleiben Herz und Kreislauf im Takt. Sie sind eine aktive Sportlerin? Das Training langsam um die Hälfte reduzieren. Sprechen Sie sich in jedem Fall mit Ihrem Arzt ab. Es mag banal klingen, wird aber oft vergessen: Jede Schwangerschaft ist anders.

- ❖ In puncto Ernährung gilt: Fett raus, Vitamine – sprich Gemüse und Obst sowie Milchprodukte – rein.

- ❖ Gegen die Übelkeit am Morgen hilft es, vor dem Aufstehen etwas Zwieback oder Knäckebrot zu essen und einen milden Tee oder warmes Wasser zu trinken. Viele kleine Mahlzeiten sind bekömmlicher als wenige große. Abends auf ausgedehnte Menüs verzichten. Zigaretten, Alkohol, rohes Fleisch, rohe Eier und Rohmilchprodukte (Gefahr der Verkeimung) stehen wegen Babys Wohl auf der roten Liste. Kaffee und Schwarztee bitte in Maßen – mit der Betonung auf genießen. Beide sind Eisenräuber.

### 4.–6. Monat

Der kleine Untermieter macht sich bemerkbar, Ihr Bäuchlein wird rundlich. Ein bisschen Disziplin macht eine schönere Schwangere aus Ihnen.

- ❖ Haltung bewahren. Watschelgang und Hohlkreuz müssen nicht sein. Der aufrechte Gang ist die beste Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden. Gemeinsam mit dem Einsatz des Beckenbodens stimuliert er die Atembewegung, versorgt so Mutter und Kind mit Sauerstoff. Nutzen Sie die Beweglichkeit Ihres Beckens und lassen Sie es, wann immer es geht, kreisen. Dann noch die Hüftmuskulatur gedehnt und Ischiasbeschwerden haben keine Chance.

- ❖ Ernährungsmäßig darf es jetzt etwas mehr sein. 300 Kalorien plus pro Tag sind schon drin. Schließlich isst Mini mit. Steigern Sie den Flüssigkeitskonsum auf zwei bis drei Liter pro Tag. Am gesündesten mit Mineralwasser, Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte. Es darf auch eine Extraportion Jod und Folsäure sein – für die Schilddrüse und das Wachstum des Kindes. Ob Sie auch Eisen und Magnesium benötigen, sieht Ihr Arzt durch den regelmäßigen Werte-Check.

- ❖ Brust und Bauch wollen jetzt gepflegt werden. Morgens und abends ein reichhaltiges Körperöl (z.B. von Weleda) einmassieren. Die Haut des Bauchs sanft zupfen und rollen. Dann haben Schwangerschaftsstreifen keine Chance.

### 7.–9. Monat

Auf zum Endspurt. Diese Zeit vergeht wie im Flug – und doch kommt sie Ihnen endlos vor.

- ❖ Das Baby rangelt um jeden Zentimeter Platz. Ihr Körper wird strapaziert und lässt Sie das ab und an spüren. Übungen in Rückenlage sollten Sie jetzt aus dem Workout streichen, denn dabei drückt Ihr Kind auf die Bauchvene. Das vermindert die Sauerstoffversorgung und Ihr Kreislauf geht in die Knie.

- ❖ Die Geburt rückt näher. Jetzt wird Entspannen wichtig. Spielen Sie während des Tages immer wieder mit dem Beckenboden: leicht aktivieren, wieder lösen. Üben Sie, den Beckenboden beim Ausatmen zu lösen, beim Einatmen zu aktivieren. Das macht den Beckenboden für die Geburt geschmeidig und weich.

- ❖ Und plötzlich ist das Baby da. Nehmen Sie sich Zeit. Schenken Sie sich und dem Baby Geduld und Ruhe. Die hektische Welt da draußen kann warten. Gerade in den ersten Wochen. Da halten Sie Ihr kleines Glück zwar in den Armen, gleichzeitig ist alles neu. Die Entspannungs- und Atemübung in unserem Workout wird Ihnen helfen.

