



Fitness nach der Schwangerschaft

Der ideale Zeitpunkt für ein regelmäßiges körperliches Training nach der Schwangerschaft ist 6 bis 8 Wochen nach der Geburt.

Gerade bei stillenden Müttern darf die Belastung nicht zu hoch gesetzt werden.

Eine optimale Wiedereinstiegs – Belastung sollte bei 60 % - 70% der maximalen Herz – Kreislauf – Leistung und ca. 50% der Kraftleistung liegen.

15 – 30 Minuten Ausdauertraining helfen, das durch die Schwangerschaft auf Hochleistung getrimmte Herz – Kreislauf – System auf Vordermann zu halten. Zugleich unterstützt das Ausdauertraining die Fettverbrennung. Weiterhin wird die Wadenmuskulatur als Venenpumpe angesprochen. Diese schützen vor Krampfadern und Thrombosen.

Durch gezieltes Training der Rücken- und Bauchmuskulatur können entstandene Rückenschmerzen und Hohlkreuzbildungen bekämpft werden. Es muss dabei nur darauf geachtet werden, dass kein starker Druck auf die Beckenregion ausgeführt wird. Durch leichte Übungen müssen erst Blasensenkungen sowie Unterleibsbeschwerden infolge von einer schwachen Beckenbodenmuskulatur behoben werden.

Um die verspannte Muskulatur zu lockern helfen Entspannungs- und Dehnübungen, die täglich durchgeführt werden sollten. Zugleich wirken sich die Übungen positiv auf die Psyche aus.

In den ersten drei Monaten nach der Geburt sollte intensives Krafttraining vermieden werden, um Überbelastungsschäden des Bindegewebes zu vermeiden. Leichtes Krafttraining ist jedoch zu empfehlen, da es dem Muskelkorsett hilft, sich aufzubauen und Fehlhaltungen als auch Schwächen auszuarbeiten. Zugleich unterstützt man die Straffung des Gewebes und festigt das Bindegewebe.

Unsere Trainer beraten Sie gern!