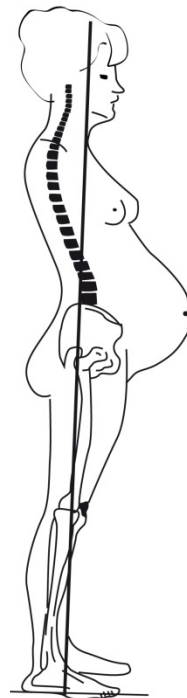


Haltung in der Schwangerschaft

Alle Muskeln der Körpermitte (Beckenboden und Muskelkorsett) verlieren während der Schwangerschaft an Kraft und Grundspannung. Muskelkorsett und Beckenboden „leiden“ unter der veränderten körperlichen Situation und können ihre Funktionen immer weniger erfüllen.

Der größer werdende Bauch verlagert den Körperschwerpunkt nach vorne. Die schwächer werdenden Muskeln können die aufrechte Haltung immer weniger stabilisieren, das führt zu übermäßigem Hohlkreuz, belastet die Bandscheiben und fördert Rückenbeschwerden. Die pauschale Aussage „Bauchmuskeln nicht mehr trainieren“ ist somit falsch. Die Bauchmuskeln sollten mit schwangerschafts-angepassten Übungen trainiert werden.



© Verena Wiechers



Was die Haltungs- und Rücken-Problematik verstärkt:

- Werden die Körpermitte-Muskeln gar nicht mehr trainiert, verstärkt dies den Funktionsverlust, den Stabilitätsverlust und somit den Verlust an Körperhaltung.



Wie Du der Haltungs- und Rücken-Problematik begegnen kannst:

- Eine gute, an die Schwangerschaft angepasste Körperhaltung!
- Wenn Du etwas anhebst, trägst, ziehst oder schieben musst, aktiviere vorher Beckenboden und Muskelkorsett!
- Sanfte Kräftigung von Beckenboden und Bauchmuskeln mit pränatalen Kräftigungsübungen!



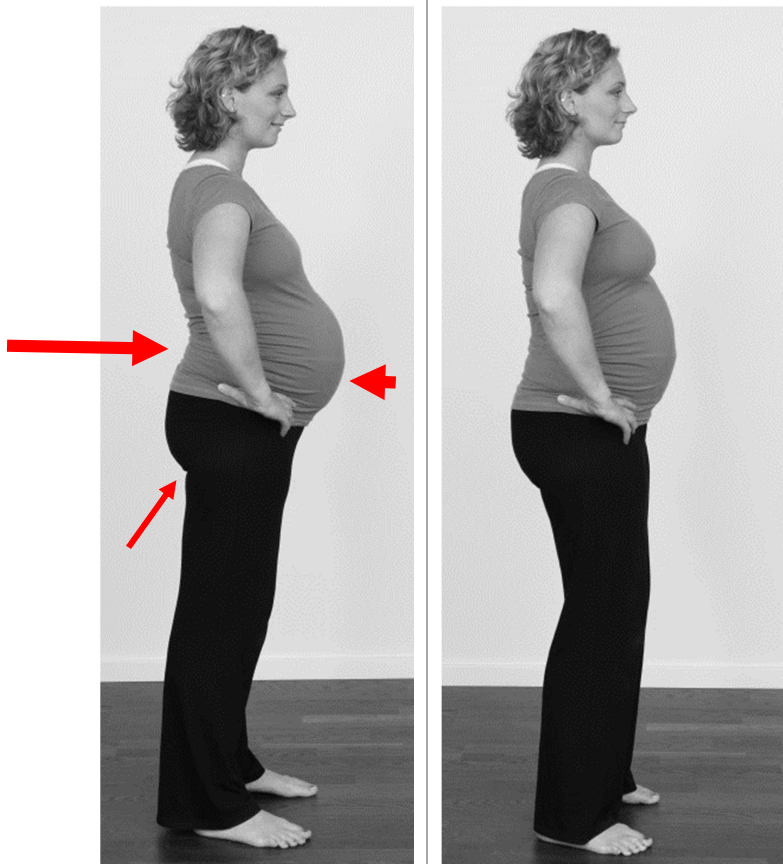
Hinweis für ambitionierte SPORTLERINNEN:

Sportlerinnen haben normalerweise weniger Probleme mit ihrer Haltung, weil ihre Rumpfmuskulatur besser ausgebildet ist und sie sich ohnehin bewusster halten. Wenn Du Dich trotzdem an die oben erwähnten Tipps hältst, strapazierst Du die Körpermitte-Muskeln weniger und die Rückbildung läuft nach der Geburt schneller und besser ab.



Haltungsschulung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft verändert sich die Körperstatik. Mit der Haltungsschulung für Schwangere beugst Du Beschwerden vor!



Schlechter, schlaffer Haltungsaufbau
inaktive Füße
durchgedrückte Knie
schlaaffe Körpermitte
hängende Schultern

Guter Haltungsaufbau
aktive Füße = Fußgewölbe leicht angehoben
minimal gebeugte Knie
Steißbein sinkt runter, Scheitel strebt rauf
Wirbelsäule gestreckt
ganz leicht aktivierter Beckenboden
Bauchnabel sanft Richtung Baby aktiviert
Leichte Spannung in der Bauchmuskulatur
Brustbein angehoben