

Training mit Risikogruppen

Training und Schwangerschaft

Die Befürworter eines wohldosierten Fitnessstrainings während und nach einer Schwangerschaft nehmen derzeit aufgrund positiver Erfahrungen und Forschungsergebnisse stetig zu.

Dabei stehen für die Frauen insbesondere folgende Aspekte im Vordergrund:

- weitgehende Erhaltung der allgemeinen Fitness
- Kontrolle des Körperfettanteils
- Begünstigung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erleichterung der Geburt
- Beschleunigung der Regeneration

Die Trainingsempfehlungen lassen sich nicht pauschalisieren, sondern orientieren sich stets an

- den sportlichen Vorerfahrungen bzw. den individuellen Trainingsvoraussetzungen und -gewohnheiten
- der medizinischen Vorgeschichte (insbesondere frühere Schwangerschaftsverläufe)
- sowie der aktuellen Schwangerschaftsgenese.

Im Zweifel sollte stets der Rat des Arztes eingeholt werden.

Ein wohldosiertes Ausdauertraining kann unter günstigen Voraussetzungen praktisch während der gesamten Schwangerschaft aufrechterhalten werden, wobei jedoch spätestens ab der zweiten Schwangerschaftshälfte erschütterungsarme Ausdauersportarten wie Gehen und Schwimmen zu bevorzugen sind.

Hierbei gilt zu beachten, dass im Zuge der Schwangerschaft sowohl der Ruhe- als auch der Belastungspuls erhöht sind. Um Überforderungen der Schwangeren zu vermeiden, sollte darüber hinaus die Trainingspulsfrequenz um ca. 10% unter dem bisherigen Wert liegen.

Im apparativen Bereich lassen sich insbesondere Walker-Geräte, die im Idealfall mit einer automatischen Pulsüberwachung versehen sind sehr gut einsetzen.

Aufgrund hormoneller Veränderungen (vermehrte Freisetzung von Relaxin) kommt es während der Schwangerschaft zu einer Lockerung der bindegewebigen Strukturen mit entsprechend erhöhtem Verletzungsrisiko.

Auf Trainingsformen die mit starken Gelenkbelastungen einhergehen, sollte deshalb, während der Schwangerschaft verzichtet werden.

Bei gymnastischen Aktivitäten haben gelenkstabilisierende Übungen Vorrang vor Beweglichkeitstraining.

Hier bietet sich Pilates als vorzügliches Mittel an.

Im Vordergrund stehen hier Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur, insbesondere der schrägen Anteile.

Von intensiven Kräfteinsätzen ist grundsätzlich abzuraten, auf eine kontrollierte Atmung vermehrt zu achten.

Gymnastikübungen in Rückenlage sollten nur vorsichtig durchgeführt, bei "Vena Cava-Syndrom" ganz vermieden werden.

Unter den o.g. Aspekten lassen sich spezielle Kursangebote wie "Pilates-Schwangerschaftsgymnastik" bzw.

"Pilates-Rückbildungsgymnastik" empfehlen, da hier gezielt im Gruppenverband auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppen eingegangen werden kann.