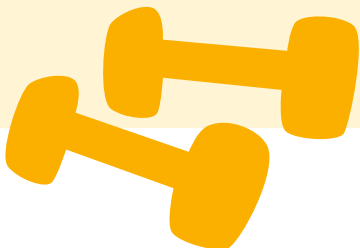


Sport in der Schwangerschaft

DO



DON'T



Du bist Schwanger und willst sportlich aktiv werden ?

Herzlichen Glückwunsch!
Das ist das Beste, was du für dich und dein Baby im Bauch tun kannst.

**Doppelt fit. Doppelt gesund.
Doppelt glücklich!**

Ein sicheres Training ist in jeder unkomplizierten Schwangerschaft möglich. Auf was du achten darfst, erfährst du hier in unseren Dos und Donts.



DONT



- ✗ **nicht an körperliche Grenzen gehen -**
Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit nimmt ab
- ✗ **Stoßbelastungen vermeiden -**
besser für deine Körpermitte, schützt den Fötus
- ✗ **kein Ehrgeiz oder Adrenalin provozieren -**
körperlicher und psychischer Stress entsteht
- ✗ **kein hoch-intensives-intervall-Training (HIIT) -**
zu starke Belastung und Überhitzungsgefahr
- ✗ **keine Kämpfe um Bälle, "Rangeleien" -**
Risiko von Verletzungen, Schlägen oder Stößen
- ✗ **keine Stürze provozieren -**
Risiko für Kind, aber auch Medikamente oder OPs bei Mutter können Folgen für Kind haben
- ✗ **äußere, unkontrollierbare Faktoren bedenken -**
evtl. Risiko durch andere Sportler oder Tiere

DO



Finde eine Sportart, die dir Spaß und Freude macht - Das, was der Mutter gut tut, tut auch dem Baby gut.



Erlaubt ist alles, **was kein Dont** ist



Drossel die Intensität bei deinem gewohnten Sport: Übungen modifizieren, Übungsvarianten einbauen, Sprechtest: du solltest dich noch normal unterhalten können beim Training



Achte auf eine qualifizierte Kursleitung wenn du Workouts/ Videos nachsportelst



Geeignet unter oben genannten Voraussetzungen sind zum Beispiel:

Wandern, Radeln, Nordic-Walking, Gerätetraining im Fitness-Studio, bestimmte Fitness-, Tanz- und Gymnastikkurse, sanftes Stretching und Mobilisation, Training im Wasser, Pilates und Yoga, Schwangerschafts-gymnastik und andere Pränatal-kurse.



Dankeschön

Danke für Dein Vertrauen und Deine Zeit!

Danke vorallem, dass du dich so gut darüber informierst, was du für dich (und dein Baby) tun kannst um gesund zu bleiben.

Von Anfang an ein Leben lang.

Wir freuen uns auf weitere tolle Projekte mit Dir.

Bleib gesund und genieße die wundervolle Zeit der Schwangerschaft in vollen Zügen!

Jenni und Caro

www.famletic.de