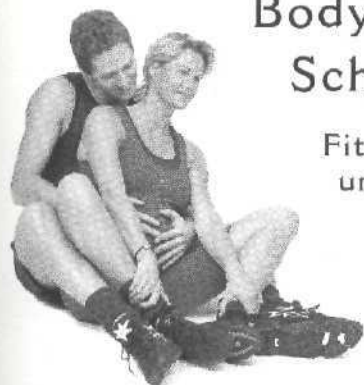


Marion Appel-Schiefer

796.4,
618.2

Bodytrainer Schwangerschaft

Fit für zwei durch Bewegung
und Entspannung



Mit Fotos von Horst Lichte



Rowohlt

796.41

Inhalt

Geleitwort 6

Vorwort 7

Einleitung 9

Fitness und Schwangerschaft 11

Möglichkeiten und Grenzen der sportlichen Aktivität 12

Veränderungen im Organismus der Mutter 14

Auswirkungen des Sporttreibens auf die Entwicklung des Fetus 23

Co-Faktor Ernährung 26

Gesundes Training für schwangere Frauen 33

Angemessenheit der Ziele 33

Schwangerschaft als sportliche Beanspruchung 35

Die individuelle Belastbarkeit 36

Trainingsgrundlagen und Gegenanzeigen 40

«Fit für zwei»-Trainingsprogramme 47

Richtig atmen 48

Rückenfit für zwei 56

Basisprogramm Bauch und Beckenboden 65

Dehnungsgymnastik 73

Ausdauertraining 78

Krafttraining 82

Üben mit dem Fitnessball 95

Training im Fitness-Studio 102

Üben mit dem Partner 106

Entspannung 111

Aquafitness 122

Die ersten Tage nach der Geburt 139

Rückbildungstraining 140

Training in der ersten Woche nach der Geburt 142

Anhang 151

Adressen 153

Literatur 154

Die Autorin 156