

Sonny Klausmann

Fit für 9 Monate und danach

**Ganzheitliches Fitnessstraining in und nach
der Schwangerschaft**

Meyer & Meyer Verlag

796.035

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung	9
2 Ernährung	11
2.1 Welche Nährstoffe braucht mein Körper jetzt besonders?	11
2.2 Welche Nahrungsmittel sollte ich in der Schwangerschaft vermeiden?	15
2.3 Wie viel darf ich während der Schwangerschaft zunehmen?	17
2.4 Tipps für eine vollwertige und gesunde Ernährung	19
3 Sport und Schwangerschaft	21
3.1 Welche Vorteile bringt die sportliche Aktivität während der Schwangerschaft?	21
3.2 Welche Risiken bestehen durch Sport für Mutter und Fetus?	23
3.3 Welche physiologischen Veränderungen passieren während der Schwangerschaft in meinem Körper und welche Konsequenzen hat das für den Sport?	25
3.4 Warum ist im pränatalen Fitnesstraining die Einteilung in Trimenons wichtig?	33
3.5 Welcher Sport ist für schwangere Frauen geeignet?	37
3.6 Trainingsgrundlagen und Tipps für ein gesundes Fitnesstraining während der Schwangerschaft	40
4 Herz-Kreislauf-Training	43
4.1 Outdoor: Walking, Jogging, Rad fahren	47
4.2 Indoor: Aerobic, Step-Aerobic	50
4.3 Pool: Aquajogging, Aquastep, Schwimmen	51
5 Muskeltraining in den speziellen Schwangerschaftsabschnitten 57	57
5.1 Wassergymnastik	60
5.2 Allgemeines Aufwärmen	69
5.3 Muskeltraining im 1. Trimenon, Übungen mit Hanteln	74
5.4 Muskeltraining im 2. Trimenon, Übungen mit dem Stuhl	82
5.5 Muskeltraining im 3. Trimenon, Übungen mit dem Sitzball	90
5.6 Fitnesstraining an Maschinen	99
5.7 Beckenbodengymnastik	99

6 Atmung und Entspannung	101
6.1 Atementspannung	105
6.2 Musikentspannung	106
6.3 Bildmeditation	106
7 Back in Shape	109
7.1 Rückbildungstraining	109
7.2 Fit und Fun mit dem Baby	115
7.3 Ihr Rücken und das Baby	118
8 Anhang	121
Tabellen und Abbildungen	121
Bildnachweis	121
Musiktipps	122
Wichtige Adressen	122
Literatur	123