

Bewegungsraum Wasser

Sandra Eberlein

AQUAFITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

– LEITFADEN MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGSANLEITUNGEN –



Meyer & Meyer Verlag



797.21

INHALT

Inhalt

	Vorwort des Herausgebers	9
	Vorwort der Autorin	11
1	Einleitung	13
2	Schwangerschaft und Sport (von Dr. med. B.- R. Voss)	15
	2.1 Warnsignale	19
	2.2 Veränderungen im mütterlichen Organismus	20
	2.3 Sonstige Veränderungen, die auftreten können	22
	2.4 Schwangerschaftsbeschwerden	23
3	Entwicklungsabschnitte eines Ungeborenen	27
	3.1 Vermeidung von Alkohol und Nikotin	29
	3.2 Einfluss des Sports auf das Ungeborene	30
4	Schwimmen während der Schwangerschaft	31
	4.1 Positive Auswirkungen des Schwimmens während der Schwangerschaft	31
	4.2 Haltungsschule	32
	4.3 Atmung	33
	4.4 Hinweise und Empfehlungen für die Praxis	34
	4.5 Erste Hilfe bei Waden- und Zehenkrämpfen	38
5	Aquafitness	39
	5.1 Was ist Aquafitness?	39
	5.2 Positive Auswirkungen der Aquafitness	41
	5.3 Auswirkungen sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft auf die Geburt	43
	5.4 Gegenanzeigen und mögliche Gefahren	44
	5.5 Wichtige Hinweise für den Sport im Wasser	44





6	Aufbau und Funktion des Beckenbodens	47
	6.1 Der Beckenboden in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt	48
	6.2 Grundbewegungen unter Einsatz der Beckenboden- muskulatur (Übungsauswahl)	49
7	Begleiterscheinungen der Schwangerschaft	51
8	Kursplanung und Organisation	53
	8.1 Grundbewegungen für die Aquafitness	54
	8.2 Bewegungsmöglichkeiten des Körpers	56
	8.3 Gehirnintegration durch Überkreuzbewegungen	57
	8.4 Prinzipien zum Stundenaufbau	57
	8.5 Geräteauswahl	57
	8.6 Stundenaufbau	60
	8.7 Übungsprogramm für flaches Wasser	62
	8.8 Übungsprogramm für tiefes Wasser	73
	8.9 Übungsprogramm für ein Mehrzweckbecken	84
	8.10 Stundenbeispiel für Übungen mit dem Aqua Step	91
	8.11 Aquafitnessstunde im Stationsbetrieb	101
	8.12 Übungsvarianten	104
	8.12.1 Aqua Disc „SZ“	104
	8.12.2 Übungen zu zweit	109
	8.12.3 Ball- und Gruppenspiele	110
	8.12.4 Sonstige Übungen	112
	8.12.5 Aquatanz	114
9	Musikauswahl	115
10	Aquafitness nach der Geburt	117
	10.1 Sonstige Vorteile der Aquafitness nach der Schwangerschaft	118
11	Grundbewegungen unter Einsatz der Beckenbodenmuskulatur (Übungsauswahl)	119
12	Aquafitness für Mutter mit Baby	121

13 **Erfahrungsberichte ehemaliger Teilnehmerinnen**125**Anhang**131

Begriffe zum Mutterpass	131
Aquafitnessbabys	134
Adresse für Geräteanschaffung	136
Aus- und Fortbildung	136
Danksagung	137
Literatur	139
Bildnachweis	140

**Wichtiger Hinweis**

Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Verantwortung für eventuell auftretende Beschwerden bei der Mutter und dem ungeborenen Kind während/nach der Schwangerschaft und weisen ausdrücklich darauf hin, sich vor dem Sport ärztlich untersuchen zu lassen.