

Ute Melchert

Schwangerenschwimmen Rückbildungsschwimmen Frühes Babyschwimmen

Unter Mitarbeit von
Cornelia Enning

122 Abbildungen

2., erweiterte Auflage

Hippokrates Verlag • Stuttgart

Inhalt

1	Zu diesem Buch	1
2	Vorteile des Schwimmens vor und nach der Geburt ..	3
	Auswirkungen auf die Muskulatur	4
	Auswirkungen auf den Kreislauf	5
	Auswirkungen auf die Atmung	5
	Auswirkungen auf die allgemeine Kondition	6
	Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden	6
3	Empfehlungen zum Aufbau der Kurse	7
4	Schwangerenschwimmen	8
	Besondere Hinweise für die Schwangere	8
	Dehnübungen	9
	Gruppenübungen und Spiele	13
	Entspannungsübungen	16
	Entspannungsübungen mit Partner	19
	Atemübungen	21
	Übungen für den Oberkörper	22
	Übungen für den Unterkörper	30
	Übungen für den Beckenboden	44
	Übungen für den ganzen Körper	45
	Übungsstunden (Beispiele)	51
5	Aquajogging	68
6	Rückbildungsschwimmen	76
	Besondere Hinweise für die Teilnehmerinnen	76
	Übungen für die Bauchmuskulatur	77
	Übungen für den Beckenboden	79
7	Erste Hilfe bei Notfällen im Wasser	80

8	Frühes Babyschwimmen	82
	Wann sollte ein Baby ins Schwimmbad kommen?	83
	Reflexe beim frühen Babyschwimmen.	84
	Übungen für die Badewanne.	90
	Erster Schwimmbadbesuch.	94
	Übungen fürs Schwimmbad.	95
	Vom Wasser ans Land - Milieuwechselübungen.	96
	Sinnespflege im Wasser - sensomotorische Übungen ...	98
	Übungen zur Selbständigkeit des Kindes.	103
	Wasserbabys unter sich - soziale Spiele im Wasser. . . .	106
	Das Ende der Wasserphase.	110
	Wie erkennt man Notsituationen?	111
	Literatur	112
	Sachregister	113