



YOU
CAN DO IT

Ulrike Siebert

PILATES

IN DER SCHWANGERSCHAFT

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

1 Pilates – ein therapeutischer Erfolg 16

1.1 Pilates in der Schwangerschaft 19

1.2 Körperliche Veränderungen während
der Schwangerschaft 21

1.3 Bedeutung und Funktion des weiblichen
Beckenbodens 30

1.4 Aktivierung des Beckenbodens 34

1.5 Pilates-Prinzipien in der Schwangerschaft 40

1.5.1 Atmung 41

1.5.2 Brustkorbatmung 42

1.5.3 Zentrierung 44

1.5.4 Zentrierungsübung 45

1.5.5 Konzentration 47

1.5.6 Präzision 48

1.5.7 Kontrolle 49

1.5.8 Bewegungsfluss 49

1.5.9 Haltung 50

1.5.10 Übungen zur Haltung 52

1.6 Vorteile des Pilates-Trainings während
der Schwangerschaft 59

1.7 Allgemeine Hinweise zum Thema Sport
in der Schwangerschaft 61

1.8 Neueinsteiger oder Pilates-Profi? 65

1.9 Wann sollten Sie kein
Pilates-Training absolvieren? 67

1.10 Wann starten? 69

1.11 Vor dem Start – Powerhouse-Aktivierung 71





| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| 2 | Übungen in der Rückenlage | .72 |
| 2.1 | Bent-Knee-Fall-outs I | .74 |
| 2.2 | Bent-Knee-Fall-outs II | .75 |
| 2.3 | Single Leg Raises | .76 |
| 2.4 | Shoulder Drop | .78 |
| 2.5 | Arm Raises | .79 |
| 2.6 | Shoulder Bridge I | .80 |
| 2.7 | Shoulder Bridge II | .81 |
| 2.8 | Single Leg Circles I | .82 |
| 2.9 | Single Leg Circles II | .83 |
| 2.9.1 | Leg Pull-up | .84 |
| 2.9.2 | Table | .85 |
| 3 | Übungen im Sitz | .86 |
| 3.1 | Spine Twist | .88 |
| 3.2 | Spine Stretch | .90 |
| 3.3 | Mermaid I | .91 |
| 3.4 | Mermaid II | .92 |
| 3.5 | Camel | .93 |
| 3.6 | Powerful Spine | .94 |
| 3.7 | Hip Twist | .95 |
| 3.8 | Teaser | .96 |
| 4 | Übungen in der Seitenlage | .98 |
| 4.1 | Shell I | .100 |
| 4.2 | Shell II | .101 |
| 4.3 | Side Kicks up and down I | .102 |
| 4.4 | Side Kicks up and down II | .103 |
| 4.5 | Side Kicks Front I | .104 |
| 4.6 | Side Kicks Front II | .105 |
| 4.7 | Side Leg Circles I | .106 |
| 4.8 | Side Leg Circles II | .107 |
| 4.9 | Side Kicks up and down III | .108 |
| 4.9.1 | Side Bend | .109 |

| | | |
|----------|--------------------------------------|-------------|
| 5 | Übungen im Vierfüßlerstand | .110 |
| 5.1 | Cat | .112 |
| 5.2 | Reverse Cat | .113 |
| 5.3 | Rotation Cat | .114 |
| 5.4 | Four-Point-Kneeling Arm Lift | .116 |
| 5.5 | Four-Point-Kneeling Leg Lift | .117 |
| 5.6 | Four-Point-Kneeling Arm and Leg Lift | .118 |
| 5.7 | Single Leg Kick | .119 |
| 5.8 | Push-up | .120 |
| 5.9 | Leg Pull | .121 |
| 6 | Übungen im Stand | .122 |
| 6.1 | Hundred | .124 |
| 6.2 | Spine Twist | .125 |
| 6.3 | Sumo Squat I | .126 |
| 6.4 | Sumo Squat II | .127 |
| 6.5 | Basic Squat I | .128 |
| 6.6 | Basic Squat II | .129 |
| 6.7 | Lunge I | .130 |
| 6.8 | Lunge II | .131 |
| 7 | Stretching | .132 |
| 7.1 | Übungen | .134 |
| 8 | Entspannung | .140 |
| 8.1 | Babymeditation | .142 |
| 8.2 | Entspannungsübung | .143 |
| 9 | Nach der Geburt | .144 |
| | Dank der Autorin | .150 |
| | Hilfreiche Adressen | .151 |
| | Bildnachweis | .152 |

