



# FITNESS FÜR WERDENDE MÜTTER

**LES MILLS**

– DEIN TRAININGSPLAN IN DER SCHWANGERSCHAFT –

## **Sport in der Schwangerschaft hat zahlreiche Vorteile für dich und dein Baby.**

Ein solides Fitnesslevel erhöht die Chancen auf eine einfachere und kürzere Entbindung, senkt das Risiko an Komplikationen und wirkt sich positiv auf die Rückbildung deines Körpers aus.<sup>(1)</sup>

Unzureichendes Training und eine zu große Gewichtszunahme während der Schwangerschaft können zu einer extra Belastung für die Gelenke und zu zunehmenden Schmerzen im unteren Rücken führen.<sup>(1)</sup>

Zudem nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass das Baby nach der Geburt aufmerksamer und ausgeglichener ist und die Anstrengungen der Geburt besser verkraftet.

**Wichtiger Hinweis:** Für deine Lieblingskurse von LES MILLS® gibt es ein paar Modifikationen, die deine Sicherheit und die deines Babys gewährleisten. Zudem gibt es ein paar Übungen und Positionen, die du ganz vermeiden solltest.



## DO TRAINIERE DEINEN CORE

Core-Training mit CXWORX® ist in der Regel in den ersten sechs Monaten kein Problem. Es hat sich gezeigt, dass dieses Programm dazu beiträgt, das Risiko der Bauchdeckenspaltung während der Schwangerschaft zu minimieren. Jedoch solltest du ein paar Übungsmodifikationen machen, wann immer es möglich ist. Als Option kannst du einige Übungen im Vierfüßlerstand durchführen, wobei die Brust aufrecht bleiben muss. Wenn es für dich nicht mehr angenehm ist flach auf dem Rücken zu liegen, kannst du in den Hover oder Plank wechseln.

## DO KRAFTTRAINING – MIT MODIFIKATIONEN

Bei BODYPUMP® werden leichtere Gewichte benutzt und der Bewegungsumfang ist geringer als bei anderen Kraft-Workouts. Deshalb ist dieser Kurs eine sehr gute Option, um deine Muskelkraft während der Schwangerschaft zu erhalten. Wenn du BODYPUMP besuchst und es unbequem wird, flach auf dem Rücken zu liegen, dann stelle den Step mit einer Neigung auf (siehe Bild). Frage deinen Instruktor bei der Einstellung des Step um Hilfe.



## DO REDUZIERE DIE STEP-HÖHE

Reduziere bei LMI STEP® die Höhe des Steps und frage deinen Instruktor nach Low-Impact-Optionen. Sorge dafür, dass du eine stabile Grundlage hast: Die Füße sollten jedes Mal fest auf dem Step landen und du solltest eine etwas weitere Fußposition zur Stabilisierung beibehalten.



**DO**  
Reduziere die Intensität, wenn du oder dein Arzt es für richtig haltet.

**DO**  
Wähle die Low-Impact-Optionen bei BODYATTACK®.



Höre auf deinen Körper und bitte **STOPPE** das Workout sofort, wenn dir schwindelig wird oder du dich unwohl fühlst. Generell ist die Schwangerschaft eine Zeit der Erhaltung deiner Fitness, es ist nicht die Zeit um sich neue Fitnessziele zu setzen.

Denke daran: Wenn du während der Schwangerschaft fit bleibst, ist dein Kind besser auf die Anstrengungen der Geburt vorbereitet und du erholst dich schneller von der Geburt.





## DO

Lasse deine Geburtshilfe oder deinen Arzt wissen, welches Training du während der Schwangerschaft betreibst.

## DO TRINKE VIEL WASSER



## DO

Denke immer daran deinen Instruktor um Rat zu bitten. Er unterstützt dich und nennt dir Schwangerschaftsoptionen.



## DONT'S

Wir raten von der Teilnahme an **BODYCOMBAT®** und **LES MILLS GRIT®** ab. Das Freisetzen von Hormonen wie Östrogen und Relaxin in der Schwangerschaft kann dazu führen, dass die Gelenke an Stabilität verlieren. Hochintensives Intervalltraining ist während der Schwangerschaft grundsätzlich nicht geeignet.

Übungen, bei denen du **auf dem Rücken** liegst, sind nach den ersten 3 Monaten ungeeignet. Diese Position verschlechtert den Blutfluss zum Herzen hin und vom Herzen weg.

Führe keine Übungen durch, bei denen du das **Gleichgewicht verlieren** kannst.

Vermeide jede Übung durch die ein **Trauma im Bauchbereich** hervorgerufen werden kann, z.B. Kickboxen - das ist jetzt tabu.

Vermeide Training in einer **sehr warmen Umgebung**. Trage zum Kurs lockere, bequeme Kleidung, vorzugsweise in Schichten, so dass du bei Bedarf etwas ausziehen kannst.

**Langes Stehen ohne Bewegung** solltest du ebenfalls vermeiden, denn dies kann Blutdruckveränderungen hervorrufen.



## ÜBUNGALTERNATIVEN

### Welche Alternativen gibt es für dich?

Egal ob du an Gruppenfitnesskursen teilnimmst oder eigenständig trainierst – alle nachfolgenden Übungen sind gute Optionen für dich und dein Baby.



### POINTER

Beginne indem du deinen Arm und das gegenüberliegende Bein auf Hüfthöhe ausstreckst. Aktiviere deinen Core, um deinen Körper zu stabilisieren. Kontrolliere, dass deine Schulter über deinen Händen und deine Hüften über deinen Knien sind. Richte den Blick zum Boden, um einen geraden Rücken zu halten. Wiederhole die Übung, indem du Beine und Arme abwechselst.

Diese Core-Übungen sind gute Alternativen bei CXWORX oder wenn du dein eigenes Core-Training durchführen möchtest.

**OPTION**  
für Übungen  
auf dem Bauch



### VIERFÜßLERSTAND

Das ist eine gute Variante, mit geringer Intensität, um deinen Core zu trainieren. Beginne die Übung auf deinen Händen und Knien, drücke dann deinen Rücken in Richtung Decke um einen „Crunch“-Effekt in deinem Core zu spüren. Schiebe deine Brust Richtung Boden und hebe deinen Kopf und deine Hüften zur Decke. So erreichst du einen angenehmen Stretch.



## ABWECHSELNDES BEINHEBEN

Lehne dich nach hinten auf deine Ellbogen und hebe dein Bein in einem 45°-Winkel. Das aktiviert deine unteren Bauchmuskeln. Für die Übung ist es wichtig, die Brust anzuheben, um so den Core zu aktivieren. Durch das Abstützen auf den Ellbogen stellst du einen guten Blutfluss sicher.



**OPTION**  
für Übungen  
auf dem flachen  
Rücken

**Du solltest die Übungen, bei denen du auf dem Rücken liegst, anpassen. Um einen guten Blutfluss sicherzustellen, muss die Brust höher als die Hüften liegen.**

## BRUSTPRESSE

Die Brustpresse braucht eine Anpassung während der Schwangerschaft. Baue den Step diagonal auf, um so den Blutfluss bei Rückenlage zu fördern. Ziehe die Hantel zu deiner Brust und lasse deine Füße fest auf dem Boden stehen.



## RUDERN MIT GEWICHTSSCHEIBEN

Bringe die Füße in einen hüftbreiten Stand, beuge die Knie leicht und lehne dich aus der Hüfte heraus nach vorne. Achte darauf, den Rücken gerade zu halten. Starte mit den Scheiben vor den Knien und ziehe sie nach oben und hinten, sodass deine Ellbogen in einem 90°-Winkel sind. Ziehe deine Schulterblätter zusammen und senke die Scheiben dann wieder kontrolliert zurück nach unten.



**Im Laufe der Schwangerschaft wirst du merken, dass dein Bewegungsradius mit steigendem Bauchumfang begrenzt sein wird. Benutze diese alternativen Rückenübungen, sobald dieser Fall eintritt.**

**OPTION**  
für  
Rückenübungen  
mit Langhantel



## CLEAN AND PRESS

Die Übung beginnt damit, die Scheiben nah an deinem Körper hochzuziehen. Auf Brusthöhe bringst du deine Ellbogen mit einem halben Squat unter die Scheiben, wie auf dem Bild zu erkennen ist – das ist der „Clean“. Presse die Scheiben hoch über deinen Kopf und komme danach zurück in die Ausgangssituation um den Clean and Press zu vollenden.

**LESMILLS**

**Les Mills Germany GmbH**

Siegesstraße 23 | 53332 Bornheim

Tel.: (49) 02222 93 97 0 | Fax: (49) 02222 93 97 199

info@lesmills.de | www.lesmills.de