

Pilates während der Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft!

Du möchtest **weiterhin** an deinem Pilates-Kurs teilnehmen? Das sollte kein Problem sein, wenn du dich gut fühlst und deine Frauenärztin / dein Frauenarzt keine Einwände hat.

Pilates eignet sich sehr gut als „Schwangerschafts-Gymnastik“, vorausgesetzt du hast bereits Erfahrungen. Alle Pilates-Prinzipien bis auf die Zentrierung (damit ist die Anspannung des M. rectus abdominis gemeint) können in dein Training einfließen. Die gezielte Muskelaktivität deiner intrinsischen (tiefliegenden) Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die Pilates-Atmung und die Entspannungsfähigkeit, die immer in einem Pilates-Training einfließen, können Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen bzw. lindern und gute Voraussetzungen für den Rückbildungsprozess nach der Geburt deines Kindes schaffen.

Beachte bitte folgendes während deiner Pilates-Stunde und bei deinen Übungen Zuhause:

- Vor der Stunde solltest du deinen Harn entleeren und die letzte Mahlzeit vor zwei Stunden gegessen haben.
- Die Sicherheit deines Babys und dein Wohlbefinden / deine Tagesform stehen im Vordergrund.
- Das Training darf dich nicht überfordern. Weder ein Muskelaufbautraining noch intensives Dehnen ist während der Schwangerschaft ratsam.
- Bei körperlichen Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, extreme Kurzatmigkeit) sowie bei Schmerzen pausiere bzw. beende dein Training.
Circa ab dem 5. Monat kann das „Vena-Cava-Syndrom“ in der Rückenlage auftreten. Daher solltest du maximal 3 bis 5 Minuten Übungen in Rückenlage durchführen und danach die Position wechseln, z.B. in die Seitlage.
Bei auftretendem Schwindel in der Rückenlage lege dich sofort auf die Seite. Generell kann ein kleines Kissen in der Rückenlage hilfreich sein, um Schwindel vorzubeugen. Lege es unter die rechte Beckenhälfte.
- Die Pilates-Übungen werden mit fortschreitender Schwangerschaft angepasst, da sich dein Körper mit der zunehmenden Größe deines Babys und deines Körpergewichtes verändert. Deine Lendenlordose verstärkt sich und durch den wachsenden Bauch verlagert sich dein Körperschwerpunkt nach vorne, so dass eine gezielte Haltungsschulung ratsam ist. Visuelle Bilder wie „verlängere deinen unteren Rücken“, „schiebe dein Kreuzbein im Stand nach unten, im Vierfüßlerstand bzw. Unterarmstütz nach hinten“, „hole dein Kind zu dir“ und „schieb Scheitel und Steiß voneinander weg“ helfen dir, das starke Hohlkreuz zu vermeiden.
Deine Rücken- und Armmuskulatur sollten nun gestärkt werden.
Die Schultergürtelorganisation ist nun ein wichtiger Aspekt in deinem Training. Die Aufrichtung deines Oberkörpers wird hierdurch unterstützt und dein Kind bekommt mehr Raum in deinem Bauch.

- Die Basis im Pilates-Training bildet die bestimmte Atemtechnik. Eine bewusste Wahrnehmung der Atmung erleichtert deine Körperwahrnehmung und kann beim Geburtsvorgang hilfreich sein. Tönen und das bewusste hörbare Ausatmen („Haaah“, „stelle dir vor, du hauchst einen Spiegel an“) unterstützen das Beckenbodentraining. Ab spätestens dem zweiten Trimenon ist es wichtig, den Beckenboden bewusst und kontrolliert entspannen zu können, um den Geburtsvorgang zu erleichtern, da der Beckenboden sich während der Geburt deines Kindes öffnen muss und somit stark gedehnt wird. Zudem sollte die Muskulatur der Oberschenkelinnenseite nicht mehr gekräftigt werden.
- Ab dem dritten Trimenon werden Entspannungsübungen wichtiger. Gönn dir in dieser Zeit viele Pausen.

Bei Fragen wende dich jederzeit an uns! Alles Gute wünschen dir deine Pilates-Trainerinnen vom Pilates Zentrum Münster.