Stretching? Aber sicher! Mehr Kraft und weniger Verspannungen: Diese Übungen

Mehr Kraft und weniger Verspannungen: Diese Übungen sorgen im 7. Monat für Wohlbefinden



individuellen Fall immer Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt.

FIT IM 7. MONAT

Darum tun diese Übungen jetzt gut

- Viele Schwangere haben Rücken- oder Gelenkschmerzen. Ein sanftes Workout, bei dem Sie den Körper dehnen und strecken und dabei aktiv an- und entspannen, beugt solchen Beschwerden vor.
- Wenn Sie ein Fitnessband (z.B. von Reebok, ab ca. 13 €, sportlaedchen.de) oder ein festes Tuch verwenden, können Sie tiefer – und für Ihren Körper wesentlich angenehmer – in eine Dehnung gehen und in dieser auch länger verharren.
- Nur so lange eine Position halten, wie die Dehnung angenehm ist. Sonst steigt die Gefahr, dass Sie einen Krampf bekommen.
- Wenn Sie Probleme mit den Knien haben, sollten Sie bei den Übungen im Vierfüßlerstand ein Kissen oder eine eingerollte Fitnessmatte unter Ihre Knie legen.

LATERAL POSITION & LEG LIFT

Verbessert die Balance, kräftigt die Abduktoren und die Körpermitte Stabile Seitenlage. Ein Kissen unter den Bauch legen. Ein Fuß liegt auf dem anderen. Unteren Fuß in den Boden drücken, Bauchnabel nach innen ziehen. Oberes Bein heben, wieder senken. 8x, Seitenwechsel.

SPINE TWIST

Kräftigt die Körpermitte, mobilisiert die Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf ein Kissen oder einen Hocker. Beine bauchbreit geöffnet, Wirbelsäule gerade. Brustkorb heben, Schultern senken. Arme zur Seite strecken. Rumpf und Arme drehen abwechselnd vorsichtig nach rechts und links. Das Becken ruhig halten. 15 x je Seite.



HALF PLANK

Stärkt die Arme und den Rumpf







BALL-MASSAGE

Löst Verspannungen

Setzen Sie sich auf ein Kissen auf dem Boden und lehnen Sie sich an eine Wand. Legen Sie einen Tennisball zwischen den oberen Rücken und die Wand und machen Sie kleine kreisende Bewegungen. Ein paar Minuten.



CHILD'S POSE

Stretcht die Körpermitte, beruhigt den Atem

Knien Sie sich hin und beugen Sie sich nach vorn. Unterarme auf den Boden, den Kopf auf den Händen ablegen. Knie öffnen und den Bauch Richtung Boden sinken lassen. Beckenboden entspannen. So lange halten wie angenehm.

Die Handflächen bilden ein Kissen





WINDY TREE

Dehnt den Rumpf und die Beinmuskeln Im Sitzen rechtes Bein strecken, linkes anwinkeln. Das Fitnessband um den rechten Fuß schlingen, beide Enden in die rechte Hand nehmen und leicht daran ziehen. Linken Arm über den Kopf. 8x, Seitenwechsel.



LUST AUF MEHR?

Die Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Gymnastiklehrerin Verena Wiechers bietet DVDs, Bücher und Kurse an, mamaworkout.de