

GLÜCKSMAMA

Onlinekurs  
zum Ganzkörper-  
kraftraining in der  
Schwanger-  
schaft

# FIT MIT BABYBAUCH



”

Setze dir immer eine  
unsichtbare goldene Krone  
auf den Kopf und trage sie  
stolz.

Kristina Basiner,  
Sportwissenschaftlerin

Liebe Glücksmama,

hier ist dein Handout zu deiner siebten Kursstunde. Du erfährst essentielles Wissen zu anatomischen und sportwissenschaftlichen Zusammenhängen und bekommst eine Übersicht über die Übungsschwerpunkte dieser Stunde. Bitte lies dir das Handout immer vor deinem Training ganz durch!



DEINE HAUSAUFGABE FÜR DIESE WOCHE

Setze dir an jeder roten Ampel und beim Warten an der Kasse eine goldene Krone auf den Kopf und erfreue dich an deiner aufrechten Haltung. Schenk dir dabei ein Lächeln und sei stolz auf dich, deinen Körper und auf das, was er alles leistet.



LITERATUREMPFEHLUNG\*

„Babybauchzeit“ - Nora Imlau & Sabine Pfütze (Auflage von 2018)  
 Einfühlsame Begleitung und Orientierung bei all den neuen Gefühlen, Erfahrungen und medizinischen Informationen.



„Heirate Dich Selbst“ - Veit Lindau (Auflage von 2013)  
 Im Alltag mit Kindern werden die Verschlaufpausen kleiner. Sinnvoll ist es, bewusst Gedanken wahrzunehmen und zu lenken. Das kann man üben. Das Buch gibt Anreize, selbstbestimmt neue Gedanken- bzw. Glaubensmuster zu setzen.



\*ist optional und NICHT Bestandteil des Präventionskurses



## KURSTUNDE 7

# GANZKÖRPERKRAFTTRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT - KRACHERÜBUNGEN

### 1. Gut zu wissen

Wenn du nun begonnen hast, dich selbst und deinen Alltag unter die Lupe zunehmen, ist der erste Schritt bereits getan, dein Leben mit gesundheitsfördernden Bewegungen zu bereichern. Mit jeder weiteren durchgeführten Kursstunde schärfst du deine Körperwahrnehmung und wirst immer mehr zur Expertin rund um das Thema Bewegung und Gesundheit. Dazu kannst du dir auf die Schulter klopfen.

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass es nicht immer ganz mühelos ist, den Körper lang und aufrecht durch den Tag zu bringen. Wenn du in deinem Alltag häufiger im „Schlumpf“ unterwegs bist (oder warst), brauchen deine Muskeln ein wenig Zeit, um wieder in ihre Kraft und Elastizität zu kommen, den Rumpf aufrecht zu tragen und zu stützen. Je öfter du in diese Aufrichtung kommst, desto leichter wird es dir zunehmend fallen. Also halte noch ein wenig durch.

Auf jeden Fall kannst du dir sicher sein, dass deine aufrechte Körperhaltung das Beste ist, was du deinem Körper geben kannst. In der langen Aufrichtung, das kann auch im Sitzen oder Liegen sein, ist die Beckenbodenmuskulatur in einem guten Grundtonus. Sie vernetzt sich mit ihren Partnern, den tiefen Rücken- und Bauchmuskeln. Gemeinsam mit deinem Zwerchfell, das ebenfalls aus Muskulatur besteht, sichern sie deine Organe und auch deine Wirbelsäule. Zudem bekommt jedes deiner Gelenke in der aufrechten Körperhaltung Platz. Das entlastet die Gelenkknorpel, Menisken und Bandscheiben. Auch die Faszien um jeden deiner Muskel können in der Aufrichtung am besten elastisch arbeiten, ohne miteinander zu verkleben. Wenn dein Körper gesund ausgerichtet ist, laufen alle Körperfunktionen, wie die Muskelarbeit, die Herztätigkeit und die Verdauungsarbeit, ökonomisch ab.

Kurzum: Ein aufrechter Mensch lebt gesünder!

### 2. Reflexion und Ausblick

In der letzten Kursstunde hast du vom Zusammenhang zwischen Anspannung und Entspannung erfahren und diesen an deinem ganzen Körper umgesetzt. Du hast gespürt, wie dein Körper mit der Anspannung Kraft aufbaut in der beanspruchten Muskelgruppe. Wenn du bewusst anschließend den gekräftigten Muskel entspannst, kannst du wahrnehmen, wie dieser noch tiefer loslässt und sich Entspannung in deinem Körper ausbreitet. Diese körperliche Entspannung, die sich auch auf deine Psyche auswirkt, kannst du wunderbar an stressigen Tagen zur Erholung nutzen und natürlich für die Geburt deines\*r Babys.

In der heutigen Kursstunde wiederholen wir alle Kracherübung aus den letzten Stunden. Viele der Übungen kannst du "ganz nebenbei" in deinen Alltag integrieren und so von den gesundheitsfördernden Effekte von Bewegung profitieren.



### 3. Nützliche Übungshinweise & sportwissenschaftliche Zusammenhänge

#### 3.1 Ziele der Erwärmung

Jede deiner Kursstunden startet mit einer Erwärmung. So solltest du auch beginnen, wenn du nach deinem Präventionskurs weiter trainierst. Ein Warm up bereitet deinen Körper auf die folgenden Belastungen gut vor und schützt dich vor Verletzungen. Ausdauerbewegungen in Form von Aerobicsschritten (step touch, side to side, leg curl usw.), Marschieren auf der Stelle oder tänzerischen Elementen (z.B. Mambo) erhöhen die Körperkerntemperatur, die Atem- und die Herzaktivität. Diese körperlichen Veränderungen kannst du gut wahrnehmen. Dadurch gelangen das Blut sowie Sauerstoff schneller und effektiver Richtung der arbeitenden Muskulatur, dorthin, wo beides gebraucht wird.

In allen Gelenkkapseln deines Körpers wird während der Erwärmung die Produktion von Synovia, die schmierende Gelenkflüssigkeit, angekurbelt. Sie unterstützt das reibungsfreie Gleiten der Gelenkflächen aneinander und kann größere Druckbelastungen auf die Gelenke abfangen. Muskelbewegungen werden über das zentrale Nervensystem gesteuert, indem Impulse aus dem Gehirn über Nervenbahnen bis hin zur Skelettmuskulatur ziehen und die Bewegung direkt im Muskel auslösen. Die Leitgeschwindigkeit dieser nervalen Reize wird mit Hilfe des Warm Ups beschleunigt.

Nicht zu guter Letzt ist das Ziel einer Erwärmung auch, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern und eine Motivation für die bevorstehende sportliche Aktivität zu schaffen.

#### 3.2 Der aufrechte Stand

Eine gesunde Ausrichtung deines gesamten Körpers im aufrechten Stand entlastet alle Gelenke und beugt muskulären Dysbalancen vor. Dein aufrechter Stand beginnt bei den Füßen:

- Deine Füße stehen hüftschmal, sodass nur ein Fuß dazwischen passt. Dabei schauen deine Zehen ganz zart nach außen.
- Lass deine Knie minimal gebeugt.
- Richte dein Becken auf, indem du dein Scham- und Steißbein genau zum Boden schauen lässt.
- Mit deiner Bauchmuskulatur umarmst du ganz zart dein\*e Baby\*s.
- Dein Brustkorb schwebt mühelos über deinem Becken und deine Schulterblätter dürfen nach hinten unten fließen.
- Lass deine Schulterblätter nach hinten unten fließen.
- Setz dir in deiner Vorstellung eine goldene Krone auf den Kopf.
- Dein gesamtes Körpergewicht verteilst du über deine Fersen, Großzehenballen und Kleinzehenballen.
- Raus aus dem Schlumpf: im aufrechten Stand wachst du vom Boden weg und gibst deinem\*n Baby\*s ganz viel Raum im Bauch.

Im Stand tendieren wir dazu, den Oberkörper auf dem Unterkörper zu „parken“. Mit dieser Haltung (= schlumpfen) erfahren die Gelenke der unteren Extremitäten enormen Druck. Noch dazu ist die gesamte Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule inaktiv. Wachse deshalb bei jedem aufrechten Stand vom Boden weg. Gib deinen Gelenken ganz viel Raum, mach deine Wirbelsäule lang, bis du spürst, dass deine Rumpfmuskeln in eine gewisse Grundspannung kommen.

Diesen Stand kannst du wunderbar in vielen Situationen deines Alltags üben. Beispielsweise beim Warten an der Kasse vom Bioladen, während eines Telefonats, an der roten Ampel, bei der Post, beim Schaukelanschubsen auf dem Spielplatz, beim Kochen usw.



### 3.3 Verfeinerung der Beckenbodenaktivierung

Nun hast du dich schon einige Wochen mit deinem Beckenboden beschäftigt und mit ihm gearbeitet. Vielleicht bist du immer noch auf dem Weg, deinen Zugang zu dieser kleinen tiefliegenden Muskelschicht überhaupt zu finden oder zu intensivieren. Beides ist total in Ordnung. Hier bekommst du noch ein paar weitere Hinweise und Tipps.

- Übe in der Vierfüßlerin! Diese Position eignet sich sehr gut, weil die Gesäßmuskulatur gedehnt ist und gar nicht so viel mitarbeiten kann. Lass ganz bewusst den Gesäßmuskel los und entspanne deine Gesichtsmuskeln. Dein Becken verändert seine Position nicht mehr.
- Im Deutschen heißt der Levator Ani „Anushebermuskel“. Genau das kannst du auch spüren. Wenn du in die Liftbewegung gehst, hebt sich der Anus nach innen oben an. Du kannst die Aktivität weiter hinten Richtung After wahrnehmen.
- Wenn du von unten auf das Becken schaust, siehst du, dass der Beckenausgang ungefähr wie ein Ring aussieht. Begrenzt von den beiden Sitzbeinhöckern rechts und links, oben liegt das Schambein und unten das Steißbein. Der Ausgang des kleinen Beckens ist schmaler als der Beckeneingang von den Beckenschaukeln ausgehend. Stell dir jetzt zwei gerade Linien am Beckenausgang vor. Die eine verläuft zwischen den beiden Sitzbeinhöckern, die andere zwischen Scham- und Steißbein. Dort, wo beide Linien sich treffen, liegt der Damm. Für jede Liftbewegung kannst du auch diese Linienschnittstelle, also den Damm, leicht nach innen oben ziehen.
- Übe ganz bewusst auch die Entspannung im Beckenboden. Gehe dafür in erst in die Anspannung über Squeeze & Lift und lass dann mit der Ausatmung los. Nimm die Entspannung im Beckenboden bewusst wahr.

### 3.4 Hinweise zum Üben im Alltag

Eingeschliffene Bewegungsmuster gesundheitsförderlich zu verändern, ist gar nicht so leicht. Zunächst braucht es dafür ein Bewusstsein. Wie stehe ich gerade? In welcher Haltung hebe ich den Wäschekorb an? Wie sitze ich schon seit ich im Büro angekommen bin?

Gute Rückmeldungen dazu geben Spiegel. Wenn du zu Fuß unterwegs bist, kannst du deine Haltung in Schaufenstern kontrollieren und korrigieren. Vielleicht hilft auch eine regelmäßige Erinnerung über dein Handy, deine Haltung immer mal zu korrigieren und zu optimieren.

Viele unserer bisherigen Übungen im Präventionskurs zum Thema Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Beckenbodenübungen, Kniebeugen usw. lassen sich im Alltag ganz einfach integrieren. So kannst du deine alltäglichen Abläufe versportlichen. Beispielsweise beim Ausräumen der Spülmaschine. Daraus wird eine Trainingseinheit für den Beckenboden und die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, wenn du das Geschirr einzeln herausholst. Geh in eine gesunde Kniebeuge mit langer Wirbelsäule, nimm den ersten Teller in die Hand, aktiviere dein Squeeze & Lift, strecke deine Beine und stell den Teller wieder ab. Danach folgt Teller zwei, Glas eins, Gabel eins usw. Die Kniebeuge lässt sich auch wunderbar beim Zähneputzen üben, indem du bei jedem Beugen der Knie mit dem Po den Badewannenrand oder die Toilette berührst.

Diese Verknüpfung von Alltagssituationen mit sportlicher Bewegung hilft dir, die gesundheitsförderlichen Übungen aus dem Präventionskurs in deinem Leben zu verankern. Nach dem Motto: Jeden Abend während ich Essen koche, richte ich meine Wirbelsäule lang aus. Immer, wenn ich morgens auf den Bus warte, aktiviere ich meinen Beckenboden. Beim Warten an der Kasse gehe ich in eine bewusste Entspannung meines Körpers. Dir fallen bestimmt noch viele weitere Möglichkeiten ein.





Viel Spaß bei deiner siebten Kursstunde.  
Wenn du Fragen hast oder dir  
Unterstützung wünschst, schreib uns gern  
eine Mail an [hallo@gluecksmama.de](mailto:hallo@gluecksmama.de).

Schön, dass du dabei bist!

Deine Kristina

