

(Kettlebell-) Training in der Schwangerschaft

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Zunächst ein paar allgemeine Punkte zum Thema Fitnesstraining in der Schwangerschaft:

- Grundsätzlich hilft ein körperliches Training, die Schwangerschaft körperlich und psychisch besser durchzustehen, verkürzt üblicherweise die Geburt, welche dann auch meistens unkomplizierter abläuft, sorgt für weniger Schmerzen, hilft, das Gewicht weitgehend zu halten und führt dazu, dass Mutter und Baby gesünder sind. Außerdem ist die Mutter nach der Geburt schneller wieder fit.
- generell ist ein moderates bis mittel anstrengendes Training zu bevorzugen
- niemals sollte bis zur Erschöpfung trainiert werden
- jegliches Training sollte immer mit dem Gynäkologen/der Gynäkologin abgesprochen werden

Nicht trainiert werden sollte,

- wenn ein schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck vorliegt
- wenn bereits chronische Erkrankungen (z. B. koronare Herzkrankheit, Atemwegserkrankungen) vorliegen
- bei anhaltenden vaginalen Blutungen
- bei einem schwachen Gebärmutterhals/Beckenboden
- bei bereits erfolgten Fehlgeburten im 2. oder 3. Trimester
- bei einem vorzeitigen Membranriss oder vorzeitigen Wehen in der aktuellen oder in vergangenen Schwangerschaften
- wenn Schwierigkeiten bei der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vorliegen

Kettlebelltraining kann recht anstrengend sein und sollte während der Schwangerschaft nur durchgeführt werden, wenn es schon mindestens ein Jahr lang praktiziert wurde. Auch hierbei sollten die Übungen ärztlich abgesprochen werden.

Schon im 1. Trimester sollte das Gewicht der Kettlebell 8 kg nicht unbedingt überschreiten (je nach Fitnessstand und Vorerfahrungen). Einige Übungen müssen evtl. leicht modifiziert werden.

Während des 2. und 3. Trimesters sollten keine Übungen in Rückenlage durchgeführt werden.

Vor der Aufnahme jeglichen Kettlebelltrainings sollten zunächst [Übungen mit dem eigenen Körpergewicht](#) mit dem Schwerpunkt Rumpf- und Beckenmuskelkräftigung gemeistert werden.

Kettlebelltraining bietet außerdem die Vorteile, dass es keine Stoßbelastungen wie z. B. beim Joggen/Laufen gibt und dass es vor allem auch den Rumpf bzw. die aufrichtende Muskulatur stärkt, was bei einem nach vorne verlagerten Körperschwerpunkt durch Bauch- und Brustwachstum sehr hilfreich ist.

Das Training verbessert die Kraft und die Ausdauer und kann praktisch überall durchgeführt werden, was auch besonders nach der Geburt von Vorteil ist, da die junge Mutter bei der knappen Freizeit keine langen Wege für ihr Training machen muss.

Die Frauen in den folgenden Videos sind ausgebildete Kettlebell-Trainerinnen mit langjähriger Trainingserfahrung. Daher können sie problemlos auch mit größeren Gewichten und höheren Intensitäten arbeiten.

<http://www.youtube.com/watch?v=ne2LL19odZg>

<http://www.youtube.com/watch?v=wfx344kvM90>

<http://www.youtube.com/watch?v=hexkG9Y4nlk>

[Hier gibt es einen englischsprachigen Erfahrungsbericht mit zwei Beispielworkouts.](#)

Trotz eventueller Bedenken sollten Sie eines nicht vergessen: Sie sind nur schwanger und nicht krank.

Viele weitere Informationen gibt es auf <http://sportundschwangerschaft.de>.

Ich wünsche allen glücklich Betroffenen eine schöne und komplikationslose Schwangerschaftszeit!

