

SCHWANGERSCHAFT



BEWEGUNG

in der Schwangerschaft

Treppensteigen, Spaziergehen und Co. –
Bewegung in der Schwangerschaft tut gut:

- Weniger Rückenschmerzen
- Geringeres Risiko für Schwangerschaftsdiabetes
- Bessere Versorgung des Babys mit Sauerstoff

Eine Sport-Übung findest du auf der Rückseite.

Arme, Beine, hoch!



1. Gehe auf deine Knie und Hände, in den sogenannten Vierfüßlerstand. Deine Knie sollten direkt unter den Hüftgelenken sein.
2. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Knie und Hände. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu sinken.
3. Deine Finger zeigen nach vorn, die Ellbogen sind leicht gebeugt.
4. Jetzt wird's wacklig: Strecke den linken Arm nach vorn und das rechte Bein nach hinten.
5. Halte dich so für ein paar Sekunden und wechsle dann die Seiten.



Achte darauf, dass du dich bei Bewegung noch unterhalten kannst, ohne außer Atem zu kommen. Ansonsten ist es zu anstrengend.