



# 4 HÜFTE MOBILISIEREN

# 5 BODENÜBUNGEN



LABOR DR. HEIDRICH & KOLLEGEN MVZ GMBH  
WWW.LABOR-HEIDRICH.DE



# SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT



HIER FINDEST DU DAS VIDEO ZU DEN ÜBUNGEN  
ODER UNTER: WWW.NATALIEZIMMERMANN.DE

## DAS TEAM HINTER DEM PROJEKT

**Natalie Zimmermann** ist Profiboxerin, Vize-  
weltmeisterin im Kickboxen und Inhaberin des  
Studio BODY&MIND in Hamburg, mit den  
Schwerpunkten: Personal Training, Private  
Physiotherapie und Health Care.



Rothenbaumchaussee 156  
20149 Hamburg

040 / 23 491 990

www.nataliezimmermann.de

## DER SPONSOR

Das inhabergeführte **Labor Dr. Heidrich &  
Kollegen** gewährleistet seit 2009 im Zentrum  
Hamburgs eine qualitätsorientierte Labordiag-  
nostik mit einem breiten Analysespektrum.  
Dabei ist das Bestreben, Menschen so  
frühzeitig wie effektiv helfen zu können.



KLINIKWEG 23  
22081 HAMBURG

040 9707999-0

WWW.LABOR-HEIDRICH.DE



Bequem stehen, Hände in die Hüfte stemmen und das Becken nach links & rechts bewegen.

Einige Male wiederholen und immer wieder in den Alltag mit einbauen.

Aufrecht stehen und den gesamten Oberkörper sanft nach rechts & links drehen.

Auch diese Übung lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Einfach einige Male wiederholen, wenn es gerade passt.

Auf einen Stuhl setzen

Oberkörper gerade, ein Bein anwinkeln und den Fuß auf dem Knie ablegen.

Jetzt den Oberkörper langsam nach vorne neigen, ggf. die Hände auf Knie und Köchel, um den Druck zu verstärken.

Übung auch mit dem anderen Bein durchführen.

**TIPP:** Jede Übung gerne 30 Sekunden ausführen, danach 1 Minute Pause und ggf. Position wechseln.

Auf eine Seite legen.

Beide Beine angewinkelt, Füße aufeinander, Ball oder Kissen zwischen die Knie positionieren.

Kopf, Schulter und Becken bilden eine Linie.

Ball/Kissen sanft zusammendrücken.

Position siehe oben.

Oberes Knie anheben und wieder schließen. Die Füße bleiben aufeinander.

Achtung: Beckenknochen bleibt zur Decke gerichtet.

Wer mehr Widerstand möchte, kann ein Miniband hinzunehmen.

Position Seitenlage beibehalten.

Oberes Bein zur Brust führen und den Fuß dabei anziehen.

Das Bein mit gestreckter Fußspitze wieder nach hinten führen.

**TIPP:** Jede Übung pro Seite 3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen und je 1 Minute Pause zwischen den Sätzen.

## SPORT MACHEN

## 1 HALTUNG BEWAHREN

## 2 SPANNUNG AUFBAUEN

## 3 GERADER RÜCKEN

### SPORT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass moderater Sport während der Schwangerschaft das psychische und körperliche Wohlbefinden steigert, Beschwerden verringert und die Geburt komplikationsfreier verläuft. Jede Frau ist individuell zu betrachten und sollte sich von ihrer Ärztin/ihrem Arzt und ihrer Hebamme beraten lassen.

### WAS IST BEIM TRAINING ZU BEACHTEN?

- 2-3 x/W moderater Ausdauersport (Laufen ohne zu schnaufen, talk Test) z. B. Schwimmen, Walking, Radfahren
- 2-3 x/W sanfte Kräftigung durch Yoga, Pilates, Rückenschule, Krafttraining. Wenig Gewicht, 15-20 Wiederholungen.
- Zu vermeiden: Explosive Sportarten wie Kampfsport, exzessives Krafttraining, und gerade Bauchmuskeln ab der 20 Schwangerschaftswoche nicht mehr trainieren.
- Zu beachten: Regulärer Sport ist nach 6-9 Monaten wieder erlaubt.

**Aufrechte Haltung:**  
Zehen hochziehen, spreizen und ansaugen  
**3 Punkte Belastung:**  
Großzehe, Kleinzehe und Ferse.  
Knöchel aufrichten.



Knien leicht beugen und nach außen spannen.  
Becken aufrichten.

Schultern nach hinten.  
Kopf in Verlängerung.  
Kinn sanft nach hinten.



**TIPP:** Haltung immer wieder im Alltag einnehmen, ob im Büro oder zuhause, bis es automatisiert ist.



Mit hüftbreit geöffneten Beinen auf das Theraband stellen.  
Aufrechte Haltung einnehmen.  
Wirbelsäule leicht nach vorne geneigt, Blick geradeaus. Mit der Einatmung das Theraband langsam hochziehen.  
Die Arme bleiben dabei körpernah, die Schultern unten. Beim Ausatmen die Arme wieder runter führen.

Aufrechte Haltung einnehmen, Füße hüftbreit.  
Arme auf Schulterhöhe ausstrecken und das Theraband doppelt gelegt fassen.  
Auf gerade Handgelenke achten.  
Arme sanft nach hinten spannen und die Schulterblätter zusammenführen. Anschließend wieder lösen.



Aufrechte Haltung einnehmen, Füße hüftbreit.  
Arme angewinkelt nach oben, und das Theraband doppelt gelegt hinter dem Kopf fassen.  
Theraband sanft auseinander ziehen, indem die Arme nach außen gestreckt werden.  
Kurz halten und dann wieder lösen.

**TIPP:** Jede Übung 15-20 Wiederholungen, 3 Sätze mit jeweils 1 Minute Pause dazwischen.

Gesamten Rücken und Kopf sanft gegen die Wand lehnen.  
Füße hüftbreit weg von der Wand, 3-Punkte-Belastung. Knie aufrichten.  
Die Arme an die Wand, Handflächen zeigen nach vorne.  
Spannung aufbauen und die Arme gegen die Wand drücken.



Stand wie vorherige Übung.  
Arme anwinkeln und schnell nach oben und unten bewegen.

Stand wie vorherige Übung.  
Arme nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken.  
Handflächen zeigen nach innen.  
Die Arme schnell etwas zusammen und auseinander bewegen.



**TIPP:** Jede Übung 3 x 30 Sekunden ausführen mit jeweils 1 Minute Pause dazwischen. Achtung: Weiter atmen!