

VOM ARZT EMPFOHLEN

Aerobic mit Bauch

Ein Workout, das Mutter und Baby gut tut.
Und den Blutzucker reguliert.

Von Andrea Tresch

Aerobic für den Oberkörper: Sie können dieses Workout im Sitzen machen, auch im neunten Monat. Entwickelt wurde das Armsportprogramm von Chefarzt Klaus Vetter und seinem Therapeutenteam an der Vivantes Klinik in Neukölln (Berlin).

„Regelmäßiges Leistungstraining in der Schwangerschaft tut Mutter und Kind gut“, versichert Professor Dr. Vetter, „das belegen alle entsprechenden Studien.“ Es beeinflusst vor allem den während der Schwangerschaft labilen Zuckerstoffwechsel sehr positiv. Das

Training beugt dem gefürchteten Schwangerschaftsdiabetes vor, weil es direkt mehr Zucker verbraucht und die Wirkung von Insulin verbessert“, so Klaus Vetter, „übrigens ist Oberkörper-Aerobic für Übergewichtige ein idealer Einstieg in den Sport.“

TRAININGSPLAN

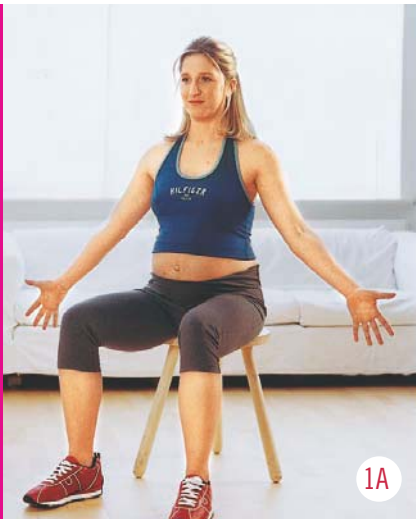
- * Am besten trainieren Sie nach dem Essen. Ja, richtig gelesen: So vermeiden Sie, dass der Blutzuckerspiegel hochschnellt, Ihrer und der des Kindes.
- * Absolvieren Sie das 30-Minuten-Armsportprogramm zweimal pro Tag, am besten nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen.
- * Prüfen Sie Ihren Ruhepuls, er darf bei Schwangeren maximal 120 betragen, ist er drüber, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Wenn Sie keinen Pulsmesser haben: am Handgelenk 15 Sekunden lang die Schläge zählen und mit vier multiplizieren.

SO GEHT'S

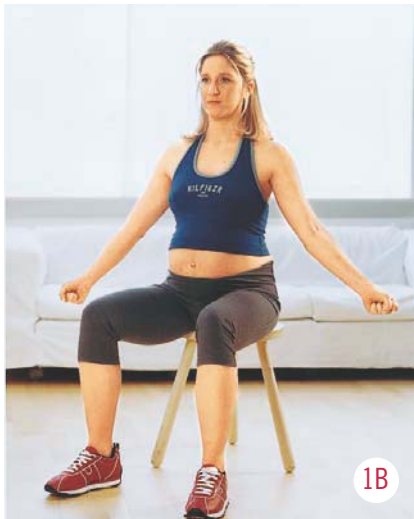
- * Ziehen Sie bequeme Kleidung an, die nirgends einschneidet. Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, für die ersten paar Tage mit etwas langsamerem Beat, danach können Sie den Rhythmus steigern.
- * Wiederholen Sie jede Einzelübung 15 bis 20x und gehen Sie ohne Pause zur nächsten.
- * Haben Sie das ganze Programm durch, gönnen Sie sich eine Verschnaufpause von fünf Minuten. Dann machen Sie einen zweiten Zyklus, wenn Sie das Programm beherrschen, darf's auch ein dritter sein.

Aerobic mit Bauch





1A



1B



2A



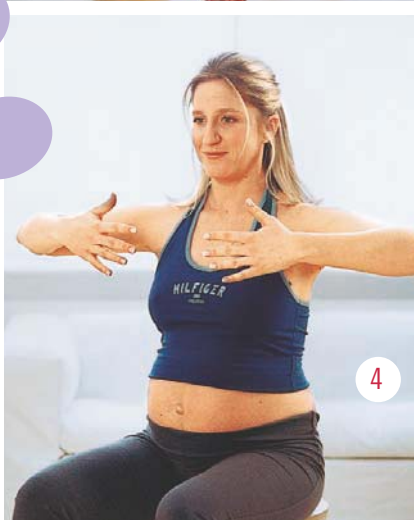
2B



3A



3B



4

2x täglich
30 Minuten
halten
Mutter und
Baby gesund.

DAS PROGRAMM

Sie brauchen ein Stündchen Ruhe, bequeme Kleidung, einen angenehmen Ort, einen Hocker und motivierende Musik. Die Übungen zeigt Ihnen Silvie Klotz, 31, Redaktionsassistentin von SHAPE auf Mutterschaftsurlaub. Die Grundposition durch das ganze Programm: Füße und Knie hüftweit oder etwas weiter auseinander, wie es für Sie bequem ist. Setzen Sie sich genau auf die Sitzhocker. Richten Sie das Becken und den Rücken auf. Jetzt die Schultern nach außen-unten entspannen. Dreimal tief durchatmen.

1. DREHFAUST

A Arme seitlich ausstrecken. Finger strecken und lang ziehen, bis Sie die Muskelverbindung von den Fingern zu den Schultern spüren.

B Hände zu Fäusten ballen und beide Arme bis zum Schultergelenk nach innen drehen. Wieder ausdrehen, Hände öffnen. 15 bis 20 x.

2. KREUZGELENKE

A Arme seitlich anheben und bis zu den Fingerspitzen strecken. Dann die Arme aus den Schultern ausdrehen.

B Fäuste machen. Die Arme nach innen drehen und vor dem Körper kreuzen. Arme und Hände wieder nach außen öffnen, Finger strecken. 15 bis 20 x.

3. DURCHSTRECKER

A Die Arme seitlich parallel zum Körper strecken. Auch die Finger! Handflächen zeigen nach vorne.

B Arme in großem Bogen über den Kopf nach oben, Finger gestreckt. Kraftvolle Faust machen. Wieder ausstrecken. Zurück in die Ausgangslage. 15 bis 20 x wiederholen.

4. SPITZKREISE

Arme auf Schulterhöhe seitlich anwinkeln wie Silvie auf dem Bild, Finger strecken. Wenn das anfangs zu schwierig erscheint, können Sie die Hände auf die Schultern legen. Ellbogen seitlich auseinander ziehen und die Schultern nach außen-unten entspannen. Jetzt mit den Ellbogen Kreise zeichnen, 15 x nach vorne, 15 x nach hinten.



5. HAMPELMANN

A Beide Arme auf Schulterhöhe zum U anwinkeln. Finger strecken, bis Sie die Muskelspannung im ganzen Arm spüren.

B Arme aus dem Schultergelenk nach unten drehen, bis die gestreckten Finger zum Boden zeigen. Wieder ins U. 15 bis 20x wiederholen.

C Den rechten Arm oben halten, den linken nach unten drehen. Positionen tauschen. 15 bis 20x in rascher Folge.

6. FÄHNCHENPOSTEN

A Arme so beugen, dass die geschlossenen Hände vor den Schultern stehen.

B Die Arme gleichzeitig diagonal durchstrecken: den linken schräg nach oben, den rechten schräg nach unten. Wieder anbeugen wie A.

C Den rechten Arm schräg nach oben strecken, den linken diagonal nach unten. Abfolge A bis C 15 bis 20x wiederholen.

GEZUCKERTE SCHWANGERSCHAFT

Er wird von Gynäkologen und Schwangeren gefürchtet, dabei lässt er sich durch regelmäßige Bewegung und eine zuckerarme Diät verhindern: der Schwangerschaftsdiabetes.

In der Schwangerschaft wird der Körper von speziellen Hormonen quasi geflutet. Dies schwächt die Wirkung des Hormons Insulin. Also muss der Körper mehr Insulin herstellen, damit der Zucker aus dem Blut den verschiedenen Organen zur Verfügung gestellt werden kann. Bei vielen Schwangeren kommt die Bauchspeicheldrüse nicht nach mit der Insulinproduktion, der Zucker bleibt im Blut, der Zuckerspiegel steigt an.

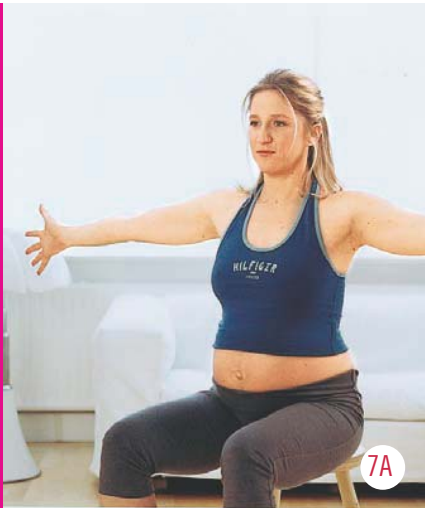
„Dieser vermehrte Zucker gelangt durch die Plazenta auch in den Kreislauf des Babys“, erklärt Professor Dr. Klaus Vetter, „der kleine Körper versucht, den über-

schüssigen Blutzucker zu verarbeiten.“ Eine extreme Herausforderung für das Ungeborene, die Folge ist, dass es übermäßig wächst und zunimmt. Nach der Geburt droht eine Unterzuckerung und in vielen Fällen werden die betroffenen Kinder übergewichtig und leiden später ebenfalls an Zuckerstoffwechselstörungen. Bei der Mutter normalisiert sich der Stoffwechsel in der Regel nach der Geburt wieder. „Bei einer erneuten Schwangerschaft allerdings kommt meist auch der Diabetes wieder und jeder Schwangerschaftsdiabetes erhöht das Risiko einer bleibenden Zuckerkrankheit“, erläutert Vetter. Dabei sei Prävention doch so einfach: richtig essen und regelmäßig Sport treiben.

„Sport unterstützt die Normalisierung des Blutzuckers schnell und nachhaltig“, so Vetter, „denn die Muskeln beziehen ihre Energie

ja direkt aus dem Zucker, bauen ihn also auf einfachste und gesündeste Art ab.“ Geeignete Sportarten sind Wandern, Schwimmen, Radfahren, „selbstverständlich auch auf dem Heimtrainer“, sagt Vetter. Die Physiotherapeutinnen an Veters Vivantes Klinik Neukölln arbeiteten mit Dutzenden von betroffenen schwangeren Frauen und entwickelten so die supereffiziente Kombi: dreimal pro Woche eine Stunde Ausdauertraining und täglich das Armsportprogramm im Sitzen. Und zwar nach dem Essen, weil da der Blutzucker bei den schwangeren Frauen eben besonders hochschnellt. Schon nach 30 Minuten Training ist, laut Vetter, die Wirkung messbar.

Der Mix aus aerobem Ausdauertraining und anaerobem Armsportprogramm ist übrigens auch für nicht schwangere Übergewichtige geeignet.



7A



7B



8A



8B



9A



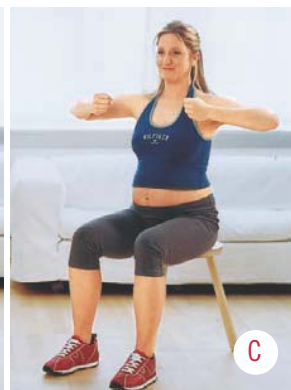
9B



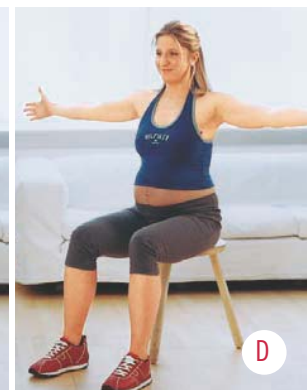
11A



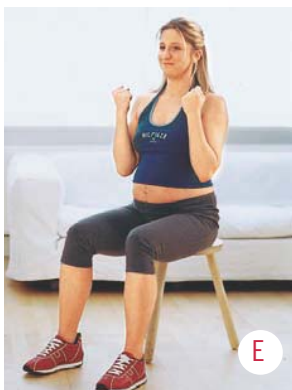
B



C



D



E

Umarmen Sie sich liebevoll. Das spürt auch Ihr Baby im Bauch.

7. UMARMER

A Arme seitlich genau auf Schulterhöhe ausstrecken. Hände geöffnet, Finger gedehnt, die Schultern sich nach außen- unten entspannt.

B Fäuste ballen und sich selbst umarmen. Die Arme wieder öffnen wie bei A. 15 bis 20x wiederholen.

8. GIVE ME FIVE

A Die Arme in U-Haltung. Hände offen, Finger gestreckt, alle Armmuskeln aktiv.

B Fäuste machen. Unterarme vor dem Körper zusammenführen, ohne die Schultern hochzuziehen! Zurück ins U, Hände öffnen. 15 bis 20x wiederholen.

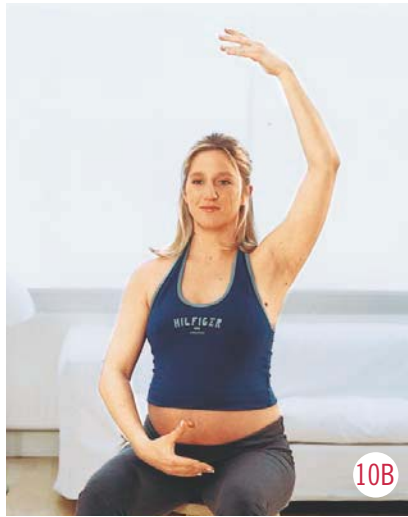
9. FLUGLOTSE

A Arme seitlich ausstrecken, Handflächen zeigen zur Decke. Die Finger auseinander ziehen, bis Sie die Dehnung in den Armmuskeln spüren. Schultern senken und entspannen.

B Die Handflächen mit angenehmem Schwung nach oben führen, die Schultern dabei unten lassen. Klatschen und wieder in die A-Position senken. 15 bis 20x wiederholen.



10A



10B

10. KLEINER YOGI

A Arme weich auf Schulterhöhe anheben. Schultern entspannen und senken. Den rechten Arm in einem schönen Bogen über den Kopf führen, den linken gleichzeitig vor den Bauch senken.

B Arme wechseln. 15 bis 20 x auf beiden Seiten heben und senken.

11. RINGELREIHE

A Arme anwinkeln und Fäuste machen.

B Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken, Hände öffnen.

C Ellbogen auseinander ziehen, bis die Arme seitlich angewinkelt sind. Fäuste machen.

D Arme öffnen und seitlich ausstrecken, Handflächen offen nach vorne.

E Arme eng am Körper anwinkeln, Fäuste machen.

F Arme nach oben strecken, Hände zeigen geöffnet nach vorne.

G Wieder eng anwinkeln, mit Fäusten.

H Seitlich nach unten ausstrecken, Finger gedehnt, Handflächen nach vorne.

Ganze Folge 15 bis 20 x wiederholen.

Wenn Sie die einzelnen Übungen mal im Kopf haben, können Sie beliebige Arm-Balletts kreieren!

Aerobic im Sitzen. Und das Baby turnt munter mit.



F



G



H