



Bewegungstipps in der Schwangerschaft

(Mynewsdesk) Gerade während der Schwangerschaft möchten sich viele Frauen weiterhin sportlich betätigen. Doch sie sind sich unsicher, was sie in dieser Phase dem Körper zumuten können und was zu viel ist. Dabei ist Sport in der Schwangerschaft durchaus positiv: In einer amerikanischen Untersuchung konnte gezeigt werden, dass sportlich aktivere Frauen bei der Geburt weniger Schmerzmittel brauchten.

Spazieren gehen an der frischen Luft, Walking, sanftes Yoga und Pilates sind geeignete Sportarten für Schwangere. Man sollte allerdings darauf achten, die gerade Bauchmuskulatur ab der 20. Schwangerschaftswoche nicht mehr dynamisch zu kräftigen und bei den Bewegungsabläufen weder auf den Bauch noch auf das Becken zu pressen, so dass einem die Puste nicht ausgeht und man sich nicht überdehnt. Viele Übungen helfen auch dabei sich zu entspannen, fördern das Wohlbefinden und bereiten auf die Geburt vor. Sie eignen sich auch für die Zeit nach der Schwangerschaft zur Rückbildung. Natürlich spielen auch genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit für das Wohlbefinden der Mutter eine wichtige Rolle. Mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren und Probiotika kann man seinen Körper in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kinderwunsch unterstützen. Orthomol Natal? enthält Nährstoffe, die Schwangere und stillende Mütter brauchen: Folsäure und weitere Vitamine, Eisen, Jod, Zink, Selen, Calcium, Magnesium sowie die Omega-3-Fettsäure DHA und Probiotika.

Die folgende Übung lässt sich leicht im Alltag zuhause durchführen und unterstützt sanft die Rückenmuskulatur und den Beckenboden:

Beschreibung:

?Kommen Sie auf der Matte in den Vierfüßlerstand. Die Arme werden schulterbreit, die Knie hüftbreit geöffnet. Nun strecken Sie ein Bein gerade nach hinten. Achten Sie darauf, dass das Bein sich in einer Linie mit dem Rücken befindet und dass der Rücken und die Hüfte sich nicht verdrehen. Wichtig ist, dass die Hüftknochen bei der Ausführung parallel zum Boden bleiben. Der Rücken sollte ebenfalls parallel zum Boden bleiben und darf nicht ins Hohlkreuz kippen. Wenn Sie möchten, können Sie den entgegengesetzten Arm dazu nach vorne strecken und diese Bewegung für ganze 10 Sekunden halten. Danach wird das Bein gewechselt. Wichtig ist, dass der Oberkörper stabil bleibt und nicht bewegt wird. Die Spannung im Rücken und in den Beinen wird gehalten. Die Schultern sollen weg von den Ohren gezogen werden. Diese Übung kräftigt die Rückenmuskulatur. Wenn man die Übung nur mit den Beinen macht, stärkt sie gezielter den unteren Rücken. Mit der Hebung des Arms beansprucht sie den gesamten Rücken.?

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/xtqkha>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/bewegungstipps-in-der-schwangerschaft-42966>

=== auch eine ausgewogene Ernährung ist in der Schwangerschaft wichtig. (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/wvclm1>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/auch-eine-ausgewogene-ernaehrung-ist-in-der-schwangerschaft-wichtig>

=== sanfte Bewegung ist in der Schwangerschaft erlaubt (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/i1lank>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/sanfte-bewegung-ist-in-der-schwangerschaft-erlaubt>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

s.salber@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

shortpr.com/xtqkha
s.salber@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Natal® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die

Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.