

Ausdauersport in der Schwangerschaft

Fit durch Indoor Cycling

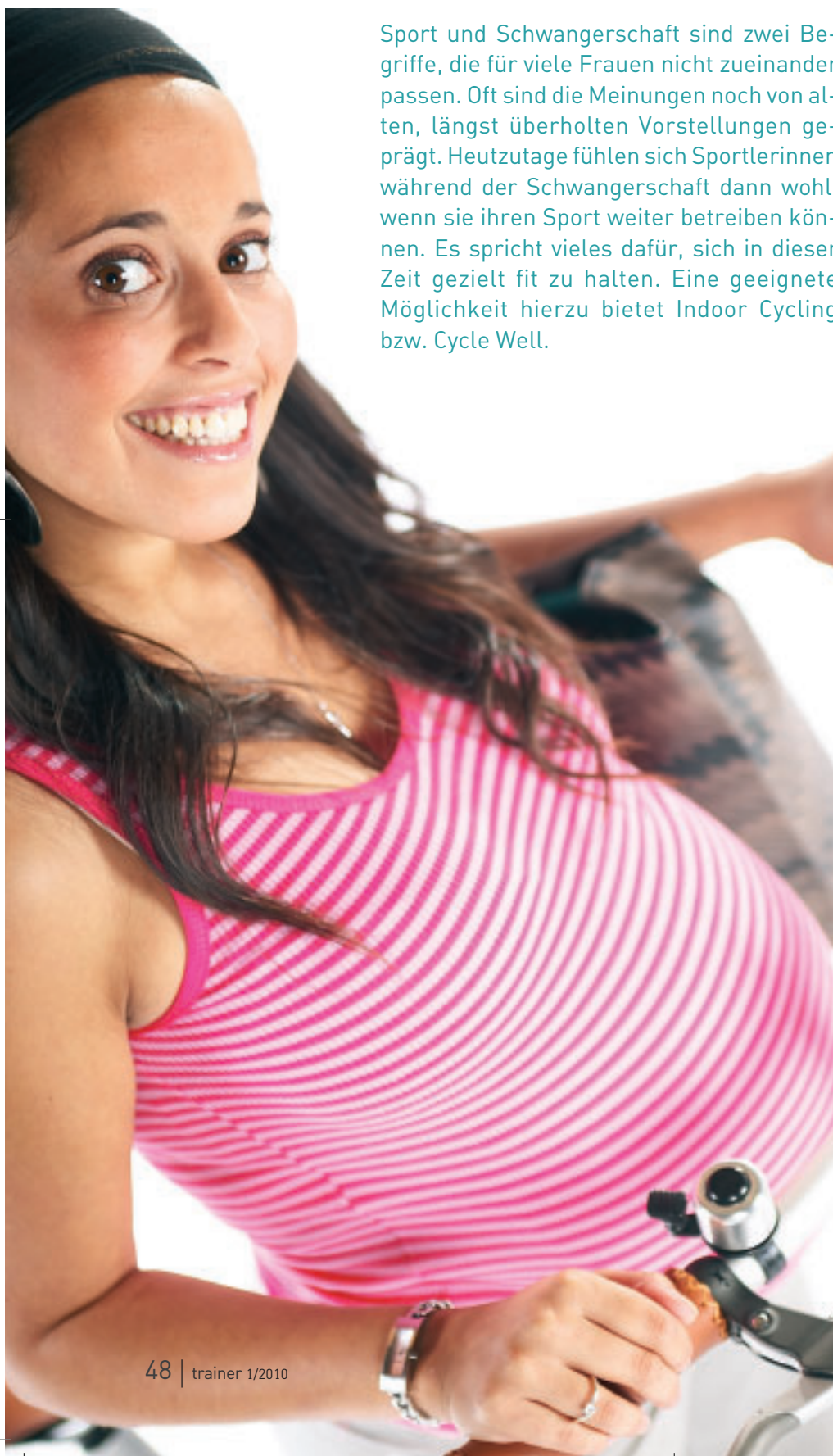
Sport und Schwangerschaft sind zwei Begriffe, die für viele Frauen nicht zueinander passen. Oft sind die Meinungen noch von alten, längst überholten Vorstellungen geprägt. Heutzutage fühlen sich Sportlerinnen während der Schwangerschaft dann wohl, wenn sie ihren Sport weiter betreiben können. Es spricht vieles dafür, sich in dieser Zeit gezielt fit zu halten. Eine geeignete Möglichkeit hierzu bietet Indoor Cycling bzw. Cycle Well.

Regelmäßiges und dosiertes Training steigert die körperlichen und psychischen Kräfte und Energien. Man fühlt sich nicht nur ausgeglichener und zufriedener, sondern auch leistungsfähiger. Und was der werdenden Mutter gut tut, tut auch dem Fetus gut. Die Geburt eines Babys ist ein beeindruckendes Erlebnis, es ist aber auch eine anstrengende Arbeit, die gepaart mit Schmerzen viele Stunden dauern kann. Frauen, die auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv sein können, sind ausdauernder, tolerieren mehr Stress und Schmerzen und sind körperlich und seelisch gestärker. Eine Entbindung kann positiver erlebt werden, da das Körperbewusstsein und die Steuerungs- und Kontrollfunktion über den Körper gesteigert wird. Ein dosiertes Ausdauertraining kann den Körper daher optimal auf den Geburtsstress vorbereiten.

Doch Ausdauersport kann in der Schwangerschaft nicht bedingungslos betrieben werden, bei Kontraindikationen ist erhöhte Sorgfalt geboten. Sollte die Schwangerschaft zu einer Risikoschwangerschaft gehören (Vorerkrankungen in der Familie, Fehlgeburten in der Vergangenheit, Diabetes, erhöhter Blutdruck oder Herzerkrankungen) oder sollten sich bereits mit Beginn der Schwangerschaft erhebliche Beschwerden zeigen, sollten die sportlichen Aktivitäten auf jeden Fall mit einem Gynäkologen abgesprochen werden. Eine eventuelle Einschränkung oder sogar ein Verzicht auf Sport muss in diesem Fall auch beachtet werden.

Indoor Cycling als empfehlenswerte Sportart

Gerade Indoor Cycling ist als Ausdauersport während der Schwangerschaft sehr zu empfehlen. Die Sturz- und Unfallgefahr, die beim Radfahren im Freien während der Schwangerschaft ein Risiko darstellen könnte, ist beim Indoor Cycling nahezu völlig ausgeschaltet. Besonders hervorzuheben ist, dass die Bewegung beim Indoor Cycling zyklischer Natur



und gelenkschonend ist. Außerdem kann die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit optimal trainiert werden. Das Herz deckt hier genau den Bedarf an Sauerstoff ab, der für eine bestimmte Leistung erbracht werden muss.

Um sich jedoch vor Überbelastung zu schützen, ist es dringend ratsam, während des Trainings eine Pulsuhr zu tragen. Der Belastungspuls sollte dabei nicht mehr als 70–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz betragen. Durch den Pulsmesser kann die momentane Belastung kontrolliert und gesteuert werden. Vor einer Überbelastung kann nur nachhaltig gewarnt werden.

Einteilung des Trainingsplans in Trimester

Aufgrund der vielen physiologischen und psychologischen Veränderungsprozesse im Körper ist die Belastbarkeit in der Schwangerschaft abhängig vom jeweiligen Schwangerschaftsmonat. Mediziner teilen die Schwangerschaft daher in drei große Abschnitte – die Trimester. Damit das Cycling Training in dieser Zeit effektiv und gesund ist, ist es sinnvoll, die Einteilung auch in der Sportpraxis vorzunehmen und den Trainingsplan hierauf abzustimmen.

- **Das 1. Trimester (1.–4. Monat)** ist die Phase der Umstellung und die sensible Phase. Ziel des Ausdauertrainings ist

die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und die Anpassung an körperliche Veränderungen.

- **Das 2. Trimester (5.–7. Monat)** ist die Phase des Wohlfühlens und die stabile Phase. Das Ausdauertraining dient dem Ausgleich des Muskelungleichgewichts, der Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur sowie der Stabilisierung der Gelenke und der Gewebestraffung.
- **Das 3. Trimester (8.–10. Monat)** ist die Phase der zunehmenden Unbeweglichkeit und die schwere Phase. Hier sollte das Ausdauertraining nur noch sanft durchgeführt werden.

Spezielles Trainingsprogramm durch Cycle Well

Während in den ersten Monaten der Schwangerschaft ein Training auf dem Indoor Cycling Bike problemlos möglich ist, wird mit wachsendem Bauch die Haltung auf dem Bike auch immer unbequemer: Der Lenker ist zu niedrig, eine korrekte Haltung ist kaum noch möglich. Darüber hinaus sollte eine nach vorn geneigte Sitzhaltung mit größer werdendem Bauch vermieden werden. Doch gerade jetzt muss die Schwangere nicht auf ihr Cycling Training verzichten. Denn das spezielle Cycle Well Programm der Group Fitness GmbH bietet durch den Umbau des Bikes einen aufrechten Sitz, der dem Bauch genügend Platz gestattet.



Indoor Cycling bzw. Cycle Well ist eine geeignetes Ausdauertraining für Schwangere

Cycle Well ist ein gruppendynamisches, herzfrequenzorientiertes Trainingskonzept zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. Das Bike wird durch ein Zusatzmodul verändert: Der Lenker wird durch einen speziellen Adapter nach oben positioniert, so dass eine entspannte und aufrechte Sitzposition möglich ist. Als Sattel kann ein spezieller Cycle Well Sattel gewählt werden, der eine größere Sitzfläche besitzt. Cycle Well ist daher für die Zielgruppe der Schwangeren besonders geeignet, da die Nackenmuskulatur und der Wirbelsäulenbereich entlastet werden. Darüber hinaus wird das Körpergewicht von einem breiteren Sattel getragen. Die Trittbewegung ist rund und flüssig.

Fazit

In allen Monaten der Schwangerschaft spricht vieles dafür, weiter Ausdauersport zu treiben. Besonders Radfahren im Bereich Indoor Cycling und Cycle Well ist physiologisch und psychologisch empfehlenswert. Letztendlich kann hierdurch einem Leistungsrückgang entgegen gewirkt werden. So lässt sich der 9-monatige Babymarathon auf schonende Weise meistern.

Quelle:
Sonny Klausmann „Fit für 9 Monate und danach“



Tanja Schweitzer |
Indoor Cycling Presenterin
des Jahres 2008

VORTEILE VON INDOOR CYCLING UND CYCLE WELL

- Durch die Steigerung des Körpergewichts während der Schwangerschaft nimmt das Bike einen Teil der Last ab. Das Körpergewicht wird vom Sattel getragen. Durch den **reduzierten Gewichtsdruck** werden die Gelenke und die Knochen geschont.
- Indoor Cycling hat einen **positiven Effekt** auf den Blutdruck. Er steigt während des Trainings an, sinkt jedoch langfristig auf ein niedriges Niveau.
- Beim Tritt in die Pedale ziehen sich die Beinmuskeln zusammen. Dabei werden die Venen zusammengedrückt und das Blut zum Herzen hin gepumpt. Hierdurch können unangenehme **Begleiterscheinungen** der Schwangerschaft wie Einlagerung von Wasser in den Beinen (Ödeme) sowie Entstehung von Krampfadern und Thrombosen vermieden werden.
- Durch das Ausdauertraining besteht ein **geringeres Risiko** für Schwangerschaftsdiabetes.
- Das aerobe Training hat einen positiven Effekt auf Blutplasma und Blutvolumen, der die **Sauerstoffversorgung** von Mutter und Kind verbessert.
- Durch die körperliche Bewegung werden das **Immunsystem** gestärkt und die Widerstandskräfte erhöht, während der Nacht erfolgt ein tieferer Schlaf.
- Die in der Schwangerschaft besonders beanspruchten **Rückenmuskeln** werden durch das Radfahren stabilisiert.
- Das Vertrauen in die eigenen Körperkräfte wird gestärkt. Man fühlt sich **körperlich-seelischen** Veränderungen nicht ausgeliefert, sondern lernt, neue Kräfte und Energien zu entwickeln.
- Nach der Entbindung sind körperlich aktive Frauen wieder **schneller in Form**, da sich der Körper von den hormonellen Umstellungen und dem enormen Stress leichter erholt.