

Fit für **SCHWANGERSCHAFT &** **GEBURT**

Yoga- und Beckenbodenübungen



Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Bei vorzeitiger Wehentätigkeit oder anderen schwangerschaftsbedingten Beschwerden ist es sinnvoll, das Übungsprogramm in Absprache mit der Hebamme oder dem Arzt zusammenzustellen.

Die Übungen 4, 8, 13, 14 und 15 können bedenkenlos von jeder Schwangeren ausgeführt werden.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, nehmen Sie sie bewusst wahr und trainieren Sie so, dass Sie sich selbst und Ihr Kind nicht überfordern. Alle Übungen sollen dem Wohlbefinden dienen und während der Ausübung als angenehm empfunden werden.

Die Experten



Christine Richter,
Hebamme und Yogalehrerin

Sie betreut seit vielen Jahren – zunächst als klinische Hebamme und später in ihrer eigenen Praxis *Belladonna* in Heidelberg – Familien vor, während und nach der Geburt. Ihr Erfolgsrezept dabei: Sie legt besonderen Wert auf eine ganzheitliche Betreuung sowie das Finden und Ausschöpfen eigener Ressourcen.

Durch die zusätzlichen Erkenntnisse aus ihrer Tätigkeit als Yogalehrende verfügt **Christine Richter** über ein fundiertes Wissen der seelischen und körperlichen Abläufe und Zusammenhänge bei Schwangerschaft und Geburt. Dieses Wissen konnte sie in das Programm dieser DVD einfließen lassen und damit wesentlich zu seiner Qualität und dem besonderen ganzheitlichen Ansatz beitragen.

weitere Infos und Kontakt:
belladonna.hebammen@gmx.de



Dirk Pinnig, Sportwissenschaftler
und Gesundheitscoach

Seine langjährige praktische Erfahrung als Sportwissenschaftler und Trainerausbilder in sportartübergreifenden Themen ermöglicht es **Dirk Pinnig**, immer wieder modernste Trainingskonzepte für Verbände, Medien und Institutionen zu entwickeln.

Besondere Schwerpunkte setzt er dabei auf die Entwicklung einer gesunden Balance von Körper und Geist sowie die alltagstaugliche Umsetzung der Inhalte durch eine individuelle Work-Life-Balance.

Dirk Pinnig unterstützt und begleitet mit seiner fundierten interdisziplinären Expertise viele Groß- und Mittelstands-Unternehmen in ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement durch Vorträge, Workshops und Prozessbegleitung.

weitere Infos und Kontakt:
www.pinnig.de

Trainingsaufbau

Zu Beginn Ihres Workouts sollten Sie sich aufwärmen: Beginnen Sie mit den Lockerungsübungen (Übung 1). Anschließend können Sie das gesamte Übungsprogramm absolvieren, sich aus den Einzelübungen ein individuelles Programm zusammenstellen oder eines der Kurzprogramme wählen.

Sollten Sie unter Inkontinenz leiden, empfehlen wir Ihnen, den zweiten Teil des Workouts mit der Beckenboden-Aktivierung grundsätzlich in Ihr Training zu integrieren.

Die Kurzprogramme können Sie ganz nach Ihrer individuellen Tagesform einsetzen oder gezielt bei spezifischen Schwangerschaftsbeschwerden.

Hilfsmittel:

Für das Training benötigen Sie eine weiche Gymnastikmatte, ein Kissen und ggf. eine Decke für die Entspannungsübungen. Bitte legen Sie sich alle Hilfsmittel vor dem Üben bereit und schauen Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, die Einleitung zur DVD aufmerksam an.

Inhalt der DVD

- **Einleitung**
- **Mobilisation** 11 Min.
- **Atem und Entspannung** 23 Min.
- **Die Trainingsstunde** 79 Min.

Teil 1: Mobilisation
Teil 2: Wahrnehmung Beckenboden
Teil 3: Dehnung
Teil 4: Kräftigung
Teil 5: Atemübungen
Teil 6: Entspannung

Kurzprogramme

- 1. Beckenboden und Atem** 26 Min.
Ruhe finden nach einem anstrengenden Tag, Nähe zum Kind aufbauen und vertiefen
- 2. Venenprogramm** 12 Min.
Verbessert den Rückfluss des venösen Blutes und beugt so Stauungen und Krampfadern vor
- 3. Unterer Rücken** 11 Min.
Kräftigt und entspannt den unteren Rücken
- 4. Oberer Rücken** 11 Min.
Kräftigt und entspannt den oberen Rücken
- 5. Rücken gesamt** 18 Min.
Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Rückens

Einzelübungen:

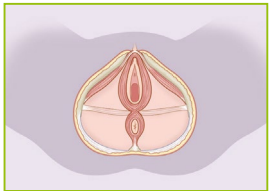
1. Lockerungsübung
2. Mobilisation unterer Rücken
3. Rotationsübung
4. Körperwahrnehmung (mit Beckenboden)
5. Beckenbodenaktivierung
6. Rückenmobilisation (gesamt)
7. Rücken – Kraft und Flexibilität
8. Rückendehnung
9. Übung für das Gleichgewicht
10. Rückendehnung im Stand
11. Rücken- und Beinkräftigung
12. Atem und Beweglichkeit
13. Atem und Kraft
14. Atem und Weite
15. Entspannung

Allgemeines zum Training mit dieser DVD

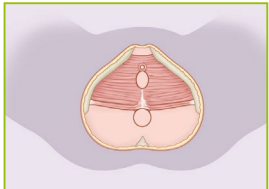
Das Programm dieser DVD soll Schwangeren in allen Schwangerschaftsmonaten dabei helfen, während der Zeit ihrer Schwangerschaft körperlich fit zu bleiben, Kraft, Energie und Gelassenheit zu tanken und sich und ihr Kind durch das gemeinsame Erleben und die Wirkung der Übungen auf die Geburt vorzubereiten.

Während der Schwangerschaft und Geburt (und auch danach) spielt der Bereich des **Beckenbodens** eine wichtige Rolle. Daher werden viele Übungen dieser DVD mit Unterstützung der Beckenbodenmuskulatur ausgeführt, um aus einer stabilen Position zu trainieren und den Rücken zu stützen.

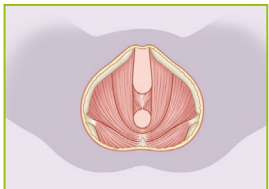
Der Beckenboden besteht aus drei Ebenen:



Die **untere Ebene** ist wie eine Acht geformt und umschließt im hinteren Teil den After und im vorderen Teil die Scheide, Harnröhre und Klitoris. Diese Ebene ist unter anderem zuständig für das Gefühl, die Ausscheidung zu kontrollieren.



Die **mittlere Ebene** ist zwischen den Sitzbeinhöckern und Schambeinästen gespannt. Diese Ebene trägt und stützt die inneren Organe sowie das Kind.



Die **innere Ebene** verläuft vom Ende des Steißbeins bis zum oberen Rand des Schambeins und zieht sich fächerförmig zu den Hüftknochen hin. Sie ist zuständig für die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule.

Hinweise zur Haltung

Achten Sie bei Ihrem Training auf eine korrekte Bewegungsausführung und überprüfen Sie immer wieder Ihre Haltung.

Bei den Entspannungsübungen können Sie jederzeit in eine andere Lage wechseln. Für einen kraftvollen Stand richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihre Füße:

Die Großzehenballen, die Kleinzehenballen und die Fersenaußenkanten sollten guten Kontakt zum Boden haben, so dass sich die Fußgewölbe leicht vom Boden heben.

Die Knie sind leicht gebeugt, das Becken aufgerichtet und der Scheitel ist der höchste Punkt.

Die Sitzposition sollte so gewählt sein, dass Sie mühelos aufrecht sitzen können. Nutzen Sie dafür bitte bei Bedarf ein Kissen, um die Hüftgelenke zu entlasten. In der Vierfüßlerposition können die Knie mit einer Decke oder einem Handtuch unterlegt werden, um Druck auf die Knie zu vermeiden.

Wer Schwierigkeiten mit dem angeleiteten Atem hat, kann alternativ beim *Einatmen spannen* und beim *Ausatmen den Beckenboden lösen*. Wichtig ist, dass Sie während der gesamten Übung einen regelmäßigen Atem beibehalten und Ihren eigenen Atemrhythmus finden.

Die Darstellerinnen



Emel

ist 30 Jahre alt und erwartet ihr erstes Kind, einen Jungen. Bei den Dreharbeiten ist sie in der 29. Schwangerschaftswoche und plant eine spontane Geburt im Kreißsaal. Sie freut sich am meisten darauf, dass „das Kribbeln im Bauch endlich ein Gesicht erhält“. Ihr persönlicher Rat: Nicht unbeweglich dasitzen, sondern in der Geburtsphase den Hüftschwung öfter machen und mit der Bewegung dem Kind helfen.



Kathleen

Die 39-jährige erwartet ihr zweites Kind und ist bei den Dreharbeiten bereits in der 38. Schwangerschaftswoche. Auch sie lässt sich vom Geschlecht des Kindes überraschen und plant eine sanfte Geburt ohne PDA* oder technische Hilfsmittel.

Sie trainiert bei dieser Schwangerschaft zum ersten Mal mit dem Programm dieser DVD und hat im Vergleich zur ersten Schwangerschaft diesmal keine Rückenprobleme, was sie auf das Training zurückführt. Besonders der tägliche Wechsel der Übungen hat ihr gutgetan: Mal kraftvoll, mal entspannend und gut bei Zeitknappheit.

Kathleen genießt die Spannung und freut sich auf die Überraschung, „herauszufinden, wie das Kind aussieht, wem es wohl ähnlich sieht und was für eine kleine Persönlichkeit es sein und haben wird“. Ihr Rat an alle Schwangeren: Sich Zeit nehmen – für sich selbst und das Kind. Und das Training bewusst durchführen: Selbst, wenn es nur fünf Minuten sind, kann man wirklich entspannter werden und spüren, wie sich das innere Lächeln ausbreitet.



Carla

ist zum Zeitpunkt der Dreharbeiten 32 Jahre alt, in der 29. Schwangerschaftswoche und möchte sich überraschen lassen, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Carla ist zum sechsten Mal schwanger. (In Zahlen: 6!) Wie bei allen anderen Geburten möchte sie auch dieses Kind zu Hause bekommen.

Sie freut sich besonders auf die Zeit, die man sich für sich selbst und das Baby nimmt. „Das ist eine ganz besondere Zeit, die ich jedesmal sehr genieße“, sagt sie. Ihr persönlicher Rat: Die erste Zeit mit dem Baby sollte man nicht einfach verstreichen lassen, sondern intensiv wahrnehmen und bewusst genießen.



Bozica (Boschi)

ist 30 Jahre alt und zum ersten Mal schwanger. Sie ist zum Zeitpunkt der Dreharbeiten in der 30./31. Schwangerschaftswoche und erwartet ein Mädchen. Auch Boschi wünscht sich eine Spontangeburt im Kreißsaal. Da sie nach eigenen Angaben eher ein „Action-Typ“ ist und noch keine Erfahrungen mit Yoga gemacht hatte, fand sie die Übungen dieses Programms zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, stellte aber schnell fest, dass sie sehr gut zur Entspannung beitragen können und anstrengender sind, als es zuerst den Anschein hat. Boschi „freut sich einfach auf ihr Kind. Und darauf, wieder auf dem Bauch zu schlafen!“. Ihr Rat: Darauf achten, die Übungen konsequent und genau durchzuführen: Spannung im Beckenboden halten und nicht schummeln!

*PDA: Periduralanästhesie, eine lokale Narkosetechnik zur gezielten Unterbindung der Schmerzweiterleitung im Rückenmark

Credits

Darstellerinnen: Carla Alvaredo, Emel Sahin-Gsell, Bozica Huckele, Kathleen Dornheim • Regie: Elli Becker • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Aufnahmeleitung: Rainer Huckele • Kamera: Michael Gsell • Bühne/Grip: Jörg Heinzmann • Assistenz Kamera/Kamera 2: Patrick Heck • Maske: Mira Kunac • Garderobe: Margot Sessler • Fotos: Jens Junge • Assistenz Set: Margot Sessler, André Polosek, Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele, Konrad Ruda, Adrian Berger, Thomas Huckele, Yana Heinstein • Drehbuch: Elli Becker, Christine Richter, Dirk Pinning • Screendesign/Menüdesign: Daniel Stegen • Schnitt: Elli Becker • Assistenz Schnitt: Nadia Al Sharairi, Daniel Huckele • Koordination: Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • Grafik/Layout: Mary Lux • Texte: Christine Richter, Dirk Pinning, Julia Hildebrandt • Sprecherin: Anette Wunsch • Musikproduktion: Stefan Fornaro, Ramesh Weeratunga • Mastering: Stefan Fornaro • DVD-Authoring: Daniel Stegen • Programm: Christine Richter, Dirk Pinning • Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine Produktion der Unit Production Media Company • www.upmc.de, www.fitnessraum.de • Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH

Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt dem ASV Dossenheim für die wunderschöne Location und der Metzgerei Blatt aus Heidelberg für das tolle Catering.