



Training im Wasser

Für das Training im Wasser während der Schwangerschaft sind folgende Punkte zu bedenken:

- Im Wasser sollte ein Trainingspuls von 125-130 Schlägen nicht überschritten werden
- Die Wassertemperatur sollte mindestens 28° C betragen, besser sind noch Wassertemperaturen von 30° C Beim Schwimmen sollte die Rücken- bzw. Kraulschwimmtechnik bevorzugt werden
- Beim Brustschwimmen kann eine verstärkte Hohlkreuzhaltung durch eine korrekt ausgeführte Gleitphase vermieden werden
- Beim Kraulbeinschlag sowohl in Bauch- als auch in Rückenlage sollte darauf geachtet werden, dass die Beine unterhalb der Wasseroberfläche sind
- Beim Aquajogging sollte die Schritt- oder Schreitlauftechnik bevorzugt werden
- Schrittlauftechnik: Wirbelsäule ist gestreckt, Unterschenkel wird aktiv nach vorn „gekickt“, Arme schwingen im 90° Winkel aus dem Schultergelenk
- Schreitlauftechnik: s. Schrittlauftechnik, Füße werden weit nach vorne geführt, Knie werden weit nach hinten gestreckt



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



BKK vor Ort

Sport in der Schwangerschaft – © Landessportbund NRW

INFO