

# Pilates in der Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch – in Deinem Bauch wächst neues Leben.  
Dabei leistet Dein Körper Wunderbares. Unterstütze ihn dabei und fühl Dich gut!



## **Rückenschmerzen vorbeugen:**

Beim Pilates trainierst Du insbesondere Deinen Beckenboden, die tiefe Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur. Ihr Zusammenspiel sorgt für einen stabilen Rücken und beugt so Schmerzen und Verspannungen vor.

## **Beckenboden trainieren:**

Deine Beckenbodenmuskulatur wird während der Schwangerschaft sehr beansprucht - umso wichtiger ist es, ihr besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Gezielte Übungen helfen dabei, Deinen Beckenboden zu stärken und Inkontinenz vorzubeugen.

## **Gleichgewicht:**

Mit wachsendem Bauch ist ganz normal, dass Du mal ein paar Probleme mit der Balance hast. Mit Pilates als Ganzkörper-Workout verbesserst Du Deine Stabilität.

## **Entspannung:**

Beim Pilates spielen Atem und Bewegung zusammen. Die richtige Atmung kann Stress und Anspannung reduzieren. Außerdem sorgt die sportliche Betätigung für ein positives Körpergefühl, sodass Dich nach dem Training hoffentlich wunderbar entspannt fühlst.

## **Haltung stärken:**

Kräftige Bauch- und Rückenmuskeln helfen Dir, mit dem wachsendem Gewicht Deines Babys klarzukommen und sie unterstützen Dich bei der aufrechten Körperhaltung.

