

(Pdf free) Sport und Schwangerschaft: Vier bewhrte Programme fr Bewegung und Gesundheit

## Sport und Schwangerschaft: Vier bewhrte Programme fr Bewegung und Gesundheit

Von Uta Engels, Stephanie Lambeck, Nina Panitz  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrank: #411029 in BcherVerffentlicht am: 2008-11-03Einband:  
Taschenbuch152 Seiten | File size: 50.Mb

Von Uta Engels, Stephanie Lambeck, Nina Panitz : Sport und Schwangerschaft: Vier bewhrte Programme fr Bewegung und Gesundheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sport und Schwangerschaft: Vier bewhrte Programme fr Bewegung und Gesundheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Kugelrund und topfitVon Alexandra StoklossaAuf die Nachricht "ich bin schwanger" folgte in vielen Fllen die Reaktion "jetzt musst Du Dich aber schonen ...und blo keinen Sport...!" Diese Aussagen haben mich ziemlich

verunsichert! Dabei ist eine Schwangerschaft ja keine Krankheit! Soll ich jetzt die ganze Zeit auf dem Sofa liegen? Wohl kaum! Dieses Buch hat mich darin bestärkt, dass Sport während der Schwangerschaft den gesamten Verlauf nur positiv beeinflussen kann. Jetzt bin ich in der SSW 36 und fühle mich dank der empfohlenen Bewegungsprogramme in "Sport und Schwangerschaft" rundum wohl. Die blöden Schwangerschafts-Wehwehchen sind mir erspart geblieben, was sicher dem Sport zu verdanken ist. Die Übungen in diesem Buch sind anschaulich beschrieben und auf die jeweiligen Schwangerschaftsphasen abgestimmt! Jetzt fühle ich mich körperlich sehr gut vorbereitet auf die anstehende Geburt, die man ja schon mit einem Marathon vergleichen kann - und für den trainiert man ja schließlich auch die entsprechenden Muskeln! Ich kann dieses Buch jeder werdenden Mama nur wärmstens weiterempfehlen, denn es nimmt einem die Unsicherheit darüber, was man tun oder besser lassen sollte, um sich richtig fit zu halten. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Man kann sich tatsächlich bis zur Geburt sportlich betätigen. Von Ines Martin Mir hat dieses Buch sehr viele Sterne genommen, da ich sehr gerne Sport mache und das auch während meiner Schwangerschaft nicht missen wollte. Allerdings dachte ich tatsächlich, dass mit der Schwangerschaft man ganz eingeschränkt wäre. Aber das Buch lehrt einem was anderes: man ist ja durchaus in der Lage, bis zum Schluss Sport zu machen, was ich nicht gedacht hätte. Das Buch in drei Trimester unterteilt und bietet verschiedene Übungen für die bestimmten Trimester. So hat man die Möglichkeit, die für das Trimester ausgefeilten Übungen durchzuführen. Die Übungen sind einfach erklärt und mit Fotos gut dargestellt. Das Buch lag bei meiner Frauenärztin aus, die mir dazu riet. Für Schwangere sehr zu empfehlen. Insgesamt ein tolles Buch, sehr strukturiert, modern und gut durchdacht: eine sehr lohnende Anschaffung (auch für weitere Schwangerschaften). 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Sportler nicht ganz so brauchbar. Von A.S. Habe mir das Buch bestellt, um als ambitionierte Sportlerin zu wissen, was ich in der Schwangerschaft noch gut machen kann und mir Inspiration zu holen... Leider ist es für mich nicht wirklich nützlich. An allgemeinen Informationen steht nicht mehr drin, als in jedem x-beliebigen Schwangerschaftsratgeber, ansonsten würde es einfach mit Übungsreihen zu verschiedenen gymnastischen Übungen aufgefüllt... Mir hilft das nicht wirklich weiter, denn wenn ich Aquagymnastik machen möchte, gehe ich im Schwimmbad in einen Kurs und hoffe nicht alleine durchs Wasser - brauche diese ganzen Übungen also nicht. Vielleicht ist das Buch für jemanden, der bisher nur ganz wenig Sport gemacht hat nützlicher, Sportlerinnen brauchen es sich nicht zu kaufen...

**Kurzbeschreibung** Wenn Frauen erfahren, dass sie schwanger sind, ist dies für die meisten eine freudige Nachricht - und ein Grund, die Sporttasche für mindestens neun Monate in die Ecke zu stellen! Dabei belegen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Sport und Bewegung einen positiven Einfluss auf Schwangerschaft und Geburtsverlauf haben. Und selbst der Fötus profitiert von seiner "bewegten" Mutter. Dieses Buch nimmt Schwangeren, Frauenärzten und Übungsleitern die Unsicherheit und zeigt, welcher Sport wann, bei wem und in welchem Maße im Verlauf einer Schwangerschaft sinnvoll und hilfreich ist und bietet Bewegungsprogramme für die einzelnen Schwangerschaftstrimester. Das Autorenteam besteht aus einer Sportwissenschaftlerin, einer Sporttherapeutin und einer Hebamme. Klappentext Auch in der Schwangerschaft sollten Frauen nicht auf regelmäßige Bewegung verzichten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich Sport während der Schwangerschaft nicht nur auf die Frau selbst, sondern auch auf das Baby und den Geburtsverlauf positiv auswirken. Doch viele Frauen sind unsicher, welcher Sport in dieser Zeit der richtige ist und in welchem Maße er betrieben werden kann. Dieses Buch schafft Orientierung und bietet denjenigen Frauen, die auch mit Babybauch aktiv sein wollen, neben vielen Tipps und Ratschlägen vier bewährte Bewegungsprogramme für die gesamte Schwangerschaft, die sowohl für Schwangerschaftsgruppen in Vereinen und Hebammenzentren als auch für die individuelle Durchführung geeignet sind. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Uta Engels ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet im Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement des DOSB. Stephanie Lambeck ist Hebamme und gibt Kurse in Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik sowie in Yoga. Nina Panitz ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet in einem Gesundheitssport- und Sporttherapiezentrum. Sie gibt zudem Kurse in Aquajogging und Aquagymnastik.