



Antara® vor der Geburt

Eine Schwangerschaft ist natürlich und gleichzeitig ein Ausnahmezustand auf allen Ebenen. Die Frau geht durch viele Veränderungen, die die körperliche Belastbarkeit beeinflussen. Richtige Bewegung hilft, die Gewichtszunahme zu kontrollieren, unterstützt den Stoffwechsel und wirkt Krampfadern und Schwellungen entgegen. Regelmässige Bewegung wirkt sich auch positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus.

Jede Schwangerschaft ist anders – du bestimmst die Dauer und Intensität der Übung. Die Schwerpunkte sind Körperhaltung und Stabilisation des Core-Systems, Körper- und Beckenbodenwahrnehmung, aber auch Atmung und Entspannung. Die Übungen werden Schritt für Schritt angepasst.

Es geht, was geht, solange es geht!

Antara® Training ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme, ist aber eine optimale Ergänzung dazu.

Antara® nach der Geburt: Die Brücke zum klassischen Training

Ein neues Menschlein – eine neue Lebenssituation! Jede Geburt muss verarbeitet werden. Das braucht Zeit. Auch der Körper braucht Zeit für die Rückbildung. Zuerst sind Ruhe und Erholung angesagt.

Das Core-System, die stabilisierende Rumpfmuskulatur muss reorganisiert werden. Auch die Körperhaltung und Rückenkraft werden Schritt für Schritt verbessert.

Ab ca. 8 Wochen nach der Geburt oder später, wenn du bereit bist.

Die Brücke kann kürzer oder länger sein, je nach Zustand 8 oder 15 Wochen.

Es braucht so lange, wie es braucht.

Käthi Blecher, dipl. Antara® Instruktorin, dipl. Antara® Rückentrainerin, dipl. Antara® Beckenbodentrainerin, Antara® vor und nach der Geburt

kaethi.blecher@intergga.ch / www.antara-fit.jimdo.com