

Bewegungsempfehlungen SCHWANGERE FRAUEN



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln.