

Γυναίκα ♀ Υγεία

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ ΣΑΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΥΓΕΙΑ

Μύκητες

Εξελίξεις Μαιευτική-Γυναικολογία
Παχυσαρκία και σακχαρώδης διαβήτης
Εμβολιασμός & test pap

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η Aqua Yoga σύμμαχος
στην εγκυμοσύνη μας

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

Δωρεά ωαρίων

ΠΡΟΣΩΠΑ

Μαριέττα Γιαννάκου
Άρις Αντσακλής

ΠΑΙΔΙ

Οι ιδιαιτερότητες της
παιδικής ψυχής

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αφροδισιακές τροφές

ΟΜΟΡΦΙΑ

Θεραπείες προσώπου

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Ρομποτική Χειρουργία

Η Aqua Yoga σύμμαχος στην εγκυμοσύνη μας

Της **Ιωάννας Βαπορίδη**, Καθηγήτρια φυσικής αγωγής, Ειδικευμένη στο Aqua Yoga στην εγκυμοσύνη και στη λακεία Μεταπτυχιακό «Φυσική δραστηριότητα για ειδικούς πληθυσμούς»

Το Aqua yoga είναι μια νέα μέθοδος εκγύμνασης που αφορά τις γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης αλλά και της λακείας. Τώρα ξεκινά να εφαρμόζεται στην Ελλάδα, με την καθηγήτρια φυσικής Αγωγής, ειδικευμένη στο «Aqua Yoga in pregnancy», Ιωάννα Βαπορίδη και σύμφωνα με την ιδρύτριά του, Françoise Freedman έχει θεαματικά αποτελέσματα, ψυχολογικά αλλά και σωματικά για τη μέλλουσα μητέρα.

Το aqua yoga βασίζεται στις αρχές της γιόγκα και στόχος του είναι να βοηθήσει τη μέλλουσα μητέρα και το μωρό να χαλαρώνουν, απολαμβάνοντας μαζί απλές κινήσεις συνδυασμένες με τον έλεγχο της αναπνοής.

Το σώμα μέσα στο νερό δουλεύει καλύτερα και ολοκληρωμένα, με άνεση, χωρίς επιβάρυνση των συνδέσμων και αύξηση της θερμοκρασίας. Βασικό για την καλύτερη εφαρμογή των ασκήσεων είναι να μάθει η έγκυος να διατηρεί την ευθυγράμμιση του σώματος μέσα στο νερό. Έκοντας βυθισμένο το σώμα της μέχρι τους ώμους, δουλεύει ομοιόμορφα όλα τα μέρη του, λόγω της αντίστασης και μειώνει το βάρος της μόνο στο 10%. Επίσης η υδροστατική πίεση επιδράει σε όλα τα όργανα και κυρίως στο καρδιαγγειακό ωφελείται από μια φλεβική αναστροφή, με αποτέλεσμα να κρατάει χαμηλούς τους καρδιακούς σφυγμούς. Έτσι η έγκυος μπορεί να ακολουθήσει το πρόγραμμα αυτό μέχρι και τη μέρα που θα γεννήσει αλλά και μετά στην περίοδο της λακείας.

Μια με δυο φορές την εβδομάδα είναι αρκετές για αυτό το είδος άσκησης, για να επωφεληθείτε από τις επιδράσεις του Aqua Yoga, δίνοντας το καθημερινό στρες και γυμνάζοντας ταυτόχρονα όλες τις μυϊκές ομάδες.

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ AQUA YOGA

- Πετυχαίνουμε ασκήσεις ενδυνάμωσης με ελάχιστη ένταση
- Ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στην περιοχή της λεκάνης
- Προάγει την ισορροπία των ορμονών
- Αυξάνει τη χρήση του οξυγόνου στο αίμα και στην καρδιά
- Δυναμώνει τους μύς, βοηθάει στην βελτίωση της ισορροπίας, στην ευθυγράμμιση και στην ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης
- Διατηρεί την ελαστικότητα των συνδέσμων και των αρθρώσεων
- Προάγει το δέσιμο μεταξύ μητέρας και παιδιού
- Προάγει θετικά συναισθήματα και μειώνει το άγχος, χαλαρώνει και ηρεμεί
- Το νερό προσφέρει ένα δροσιστικό και άνετο περιβάλλον για άσκηση κυρίως σε προχωρημένη εγκυμοσύνη
- Λειτουργεί θεραπευτικά στη μητέρα μετά από ένα δύσκολο τοκετό και στην επιλόχεια κατάθλιψη
- Προσφέρει χαρά και ευχαρίστηση
- Βοηθάει στη καλύτερη φυσική κατάσταση της εγκύου και στην επαναφορά στην αρχική της σωματική κατάσταση πριν την εγκυμοσύνη