

■ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ■ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ■

# • IN VITRO •

ΑΪΟΣ 2011

**ΜΕΛΑΝΩΜΑ**

**Όταν  
ο ήλιος  
«απειλεί»**

Η δίαιτα

■ Εργασία και χαρά:

■ Ενώ πότε

■ Τα top προϊόν

## Νέα μέθοδος εκγύμνασης για μέλλουσες μαμάδες



Η aqua yoga βασίζεται στις αρχές της γιόγκα και έχει στόχο να βοηθήσει τη γυναίκα και το μωρό της να απολαύσουν μαζί απλές κινήσεις μέσα στο νερό. Μετά την άσκηση, η έγκυος απολαμβάνει ευεξία και ηρεμία, κάτι που επιδρά και στο έμβρυο.

**Η** γιόγκα έχει, ήδη, δείξει την αποτελεσματικότητά της τόσο ώστε να την αποδέχεται σήμερα και η συμβατική ιατρική για την αντιμετώπιση οργανικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Όμως, εκτός από την αυτοπεποίθηση, τη χαλάρωση και την αίσθηση εσωτερικότητας που χαρίζει, η γιόγκα βοηθά και στην εγκυμοσύνη. Είναι, λοιπόν, σημαντικό για όσες περιμένουν παιδί να συνειδητοποιήσουν ότι, όπως φροντίζουν για τις γυναικολογικές τους εξετάσεις, την υγεία του μωρού τους και τη διατροφή τους, έτσι πρέπει να φροντίζουν και για τη φυσική τους κατάσταση, ώστε να προετοιμάσουν το σώμα τους όσο το δυνατόν καλύτερα να δεχτεί πιο «ανώδυνα» τη διαδικασία του τοκετού. Το σώμα μέσα στο νερό δουλεύει καλύτερα και πιο ολοκληρωμένα απ' ό,τι εκτός αυτού, χωρίς καμιά επιβάρυνση των αρθρώσεων και χωρίς τον παραμικρό κίνδυνο πτώσης και κραδασμών. Η aqua yoga ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως του μήνα κύησης που διανύουν, αφού η καθημία μπορεί να καθορίσει την ένταση που θα βάλει, προσαρμόζοντας έτσι το πρόγραμμά της, μαζί με τον ειδικευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής, ανάλογα με τις δυνατότητες και τη φυσική της κατάσταση. Έχοντας πάντα τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου της, η μέλλουσα μητέρα μπορεί να ακολουθεί το πρόγραμμα σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και μετά, στην περίοδο της λοχείας.

### Συγκεντρωμένες στις αναπνοές

Όπως όλες οι ασκήσεις που γίνονται στο νερό, έτσι και στην aqua yoga το σώμα προστατεύεται. Οι μικροτραυματισμοί αποφεύγονται και οι συχνές αναπνοές ξεκουράζουν. Όσο για τις ασκήσεις, υπάρχουν διαφόρων ειδών:

- **Ήπια ενδυνάμωση:** Έχοντας βυθισμένο το σώμα μέχρι τους ώμους και λόγω της αντίστασης του νερού δουλεύουμε ομοιόμορφα σχεδόν όλες τις μυϊκές ομάδες, πετυχαίνοντας μια καλή και ήπια μυϊκή ενδυνάμωση. Επίσης το βάρος του σώματος περιορίζεται μόνο στο 10%, κάνοντας έτσι την έγκυο να νιώθει πιο ανάλαφρα και άνετα μέσα σε αυτό.
- **Χαλάρωση:** Το κλιαρό νερό εξασφαλίζει στην έγκυο ένα ξεκούραστο περιβάλλον για χαλάρωση, όπως και οι ασκήσεις stretching αλλά και οι ασκήσεις που βοηθούν στην εκγύμναση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, που συμμετέχουν ενεργά στη διάρκεια του τοκετού.
- **Σημαντικές και οι αναπνοές:** Στο είδος αυτό της εκγύμνασης σημαντική θέση κατέχουν και οι αναπνοές, οι οποίες βοηθούν την έγκυο να επικοινωνεί με το μωρό της, να ηρεμεί από το καθημερινό άγχος, αλλά και να εξασκηθεί, ώστε να μπορέσει να τις εφαρμόσει κατά τη διάρκεια του τοκετού.



## Τα οφέλη της aqua yoga

- Μικρότερος μέσος αύξησης του βάρους τους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μικρότερη διάρκεια τοκετού (λόγω εκγύμνασης της πυέλου) καθώς και μικρότερο ποσοστό καισαρικών τομών.
- Λιγότεροι πόνοι στην οσφυϊκή χώρα και καλύτερη στήριξη αυτής και της κοιλιάς.
- Ενδυνάμωση των ποδιών και του κορμού για καλύτερη ισορροπία όσο το βάρος αυξάνεται.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και ιδίως στην περιοχή της λεκάνης, καθώς και βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη της εγκυμοσύνης, όταν συνδυάζεται με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος και των μυών, βελτίωση της ισορροπίας, της ευθυγράμμισης και της ευλιγισίας.
- Θεραπευτική λειτουργία ύστερα από έναν δύσκολο τοκετό αλλά και στην επιλόχεια κατάθλιψη.