

## Fitten 2 az 1-ben

„Várandós vagyok!” és az érzések áradatában máris ezer kérdés cikázik a kismama gondolataiban: mit tegyek és mit ne tegyek az állapotom/állapotunk érdekében?

Főleg azok a nők, akik sportosan aktívak, keresik másállapotukban a tanácsokat és javaslatokat. Mit szabad, hol vannak a határim? Mi az, ami kifejezetten tilos? A legtöbb nőnek várandóssága alatt különösen fontosá válik az egészség, hiszen már nemcsak az egyéni állapotról van szó, hanem a magzat jólétéről is.

Az alkohol és a nikotin természetesen tabu, de mi a helyzet az aktív életmóddal és a sporttal? Szabina a 7. hónapban van, ő a szokásos futását a közeli parkban végzi. Várandóssága folyamán csökkentette a sebességet és a távolságot, heti 2-3 alkalommal „edz”. A lényeg: mindeközben nagyon jól érzi magát, nincs semmilyen károsodása ez miatt, sőt, élvezi a „sportot”.

Brigi a 17. héttől, egészen a szülés előtti néhány napig, heti rendszerességgel járt kismama aqua kurzusra: „A vízben mindig olyan könnyűnek éreztem magam. A gyakorlatok a lazító hangulattal együtt, hozzájárultak, hogy könnyebben megértsem testem változásait, a szülésre való felkészülést. És, nem utolsósorban, utána mindig olyan jól aludtam, mint egy mormota!”

A szakemberek sokáig bizonytalanok voltak és maximum a sétát, az úszást, a kismamatornát javasolták. Attól tartottak, hogy az embrió ellátása elégtelen lesz az anya sportszerű terhelésétől. Az újabb kutatások és tapasztalatok sok nőnél mindinkább az ellenkezőjét bizonyítják. A várandósnak megfelelően adagolt és kialakított tréning, egyértelműen pozitívan hat mind az anyára, mind a babára.

Egy Cleveland-i intézmény kutatásai szerint, azok a nők, akik egészen a szülésig aktívak maradtak, kevesebb volt a súlygyarapodás, rövidebb ideig tartott a szülés, sokkal kevesebb császármetszésre volt szükség, ellentétben azokkal, akik a rendszeres mozgásról, sportról teljesen lemondtak. A várandósság és a szülés bizony kemény fizikai munka, azonban a szervezetnek mégsem esik nehezére, ha a test edzett. Az izmok és szervek erősítésénél méginkább fontos a lazítás képességének elsajátítása. Egyre több nő tudja, hogy az edzés és a lazítás szorosan összetartozik. Így együtt, mint energiaforrások, a testi és érzelmi jólétet erősítik.

A várandósság folyamán fellépő kellemetlen tünetek, mint pl. a hányinger, a székrekedés, a visszér, a súlytöbblet vagy a hát-, derék- és medencekörnyéki fájdalmak mind szelídíthetőek vagy olykor teljesen elkerülhetőek.

A sport mértékének előfeltétele az egyéni állapot és a korábbi sportbéli tapasztalatok. A várandósság nem megfelelő időpont a teljesítményszint növelésére vagy egészen új sportágak elkezdésére. Az eddigi terhelés kényelmes, jóleső szintjének megtartása elegendő.

A növekvő magzat fejlődéséhez és ellátásához szükséges energia biztosítása már úgy terheli az anya szervezetét mint egy könnyebb sport.

Ezt mutatja pl. a megemelkedett nyugalmi pulzusszint is. Tehát a megszokott edzési feladatot nyugodtan lecsökkenthetjük, mert a hatékonyság így is megmarad. A magzat ellátása biztosított, mert az anyai szív, egy kontrollált terhelés alatt 11%-al több vért pumpál keresztül a szervezeten.

Fontos: a test jelzéseire kell figyelni. Ezáltal az egyéni határok nagyon gyorsan világossá válnak. A teljesítménydrukk és a túlzott ambíciók teljességgel hibásak a várandósság ideje alatt. Főleg azokra érvényes a fenti állítás, akik kezdők vagy már hosszabb ideje nem voltak aktívak a sport terén.

Az egyéni és minőségi tanácsadás most különösen fontos. Időközben egyre több az ezen a területen kiképzett szakember, akik mind egyéni, mind csoportos tanfolyamokat kínálnak.

Nem szabad visszariadni a képzésre való rákérdezéstől, tartalmi informálódástól mielőtt elkezdenénk a kurzust. A tanfolyam anyagának tartalmaznia kell a testtartás, a légzés témakörét, a várandósságnak megfelelő edzési (különös tekintettel a gátizom és hasizom tréningre) és lazítási technikákat. Nagyon fontos a vérnyomás és a pulzus ellenőrzése is. Ahogy a magzat növekszik és a has egyre nagyobb lesz, eltólik a test súlypontja. Mindeközben a 40 hét alatt, hétről-hétre, átlag 150-200gr terhelődik a kismamára. Így kevéssel a szülés előtt 12-15 kg-al többet mutat a mérleg a kiindulási állapothoz képest. De ez így jó és egészséges. A gondot a rossz tartás okozza. Az előre rakódó súlytöbblet miatt a kismama, hogy függőleges helyzetben maradhasson, a felső testét hátratulja, fokozva a háti domborulatot, a fej előretolt helyzetét. Ez igen gyorsan eredményezhet gerincproblémákat, -fájdalmakat, ugyanakkor, a baba fekvésének sem kedvez. A felkészített izomzat, (elsősorban a hát-, a mély has- és gátizmok) segít a gerinc tehermentesítésében, a szövödmények elkerülésében. A helyes testtudat pedig, biztosabbá teszi a mozgást. Így a félelmekkel és a feszültségekkel is jobban tudunk bánni.

B.G.

(Marion Appel-Schiefer írása alapján)