

SZÜLÉS UTÁN ÉS SZOPTYATÁS ALATT... MIT ÉS HOGYAN SPORTOLJUNK?



Manapság már kiment a divatból, hogy a várandós anya kettő helyett eszik, és nem célszerű 10-12 kilónál többet hízni sem a terhesség alatt. A szülés után is szeretnénk mihamarabb visszanyerni a formánkat, de a megfontolt, tudatosan felépített progresszió, fokozatosság talán még fontosabb ilyenkor, mint bármikor máskor.

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitnessz instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

- ◆ A csecsemő szükségletei kerülnek előtérbe, minden e köré épül fel az első időszakban. Mozogni, edzeni, erősíteni ilyenkor is egészséges, de ez nem a rekorddöntőgetések időszaka, hanem egy kiegyensúlyozott állapot elérése, amellyel testileg és lelkileg is harmóniába tudunk kerülni.

A szülés után és a szoptatás idején elsődleges szerepet kap a tartóizomzat és a gátizmok megerősítése. Kardio jellegű edzést is lehet végezni, a sok séta a szabadban a csecsemőnek is nagyon jó. Ha hordozunk, akkor a hátunk és a derekunk extra terhet kap, ráadásul a nagyobb mellék tartását is kompenzálniuk kell. Fontos tehát a tartásjavítás, amire a Pilates jellegű torna kiváló. Kardioedzésnél figyelni kell, hogy az intenzitás alacsony maradjon. Ez azért fontos, hogy ne szaporodjon fel tejsav. Kerüljük el a tejsavas izomláz kialakulását, vagyis a magas intenzitáson, nem aerob tartományban végzett edzést! Fontos a hátizmok edzése, mert hordani kell a mellet és a kisbabát.

HOGYAN ERŐSÍTHETŐK A TARTÓIZMOK?

Mindenképpen a legkönnyebb verzióval kezdjük! Ez a hanyattfekvésben végzett erősítés, hiszen ekkor tesszük ki a gátizmokat a legkisebb gravitációnak. Először tehát hanyattfekvésben, kinyújtott lábakkal kezdjük a gyakorlatot. Mielőtt hozzálátunk, ürítsük ki a hólyagot, majd képzeljük el, hogy visszatartjuk a vizeletet. Lélegezzünk egyenletesen, picit tartunk meg ezt a kontrakciót, vagyis összehúzást belül, mintha nem engednénk a vizeletet. Néhányszor ismételjük egymás után, közben végig figyelve az egyenletes légzésre! A rekeszizom is dolgozhat a ki- és belélegzésnél. Érdemes nyugodt körülmények között elkezdünk ezt az erősítést, mert eleinte nagyobb figyelmet követel, majd a testtudat fejlődésével már könnyebben fog menni.



Ezután lazítsuk el ezeket az izmokat, és képzeljük el, mintha a széket akarnánk visszatartani! Fontos törekednünk rá, hogy ne egyszerre aktiváljuk mindkettő kontrakciót, hanem külön-külön érezzük meg a feszítésüket. Ezt is tartjuk ki néhány másodpercig, majd lazítsuk el, és ismételjük néhányszor egymás után! Ezt követi a haránt hasizom erősítése. A haránt hasizom kiemelt szerepet játszik a gátizmok optimális működésében. A haránt hasizmot a törzset körülölelő izomként kell elképzelni, az edzését pedig úgy, mintha egy fűzöt vagy egy övet szeretnénk szorosabbra húzni a derekunk körül. Pilates-gyakorlatokkal kiválóan erősíthetjük ezt a mélyizmot is.

MIRE KELL FIGYELNI?

A hasizom alsó szakaszával végezzünk mély kontrakciót! Belül próbáljuk, ne a felületes izmokat feszítsük! Vagyis nem a köldököt kell behúzni pusztán az egyenes hasizom aktiválásával, hanem mintha egy fűzöt húznánk szorosra,

belülről indítjuk a mozdulatot. Tartva ezt a szorosabbra húzott övet vagy fűzöt, végezzünk körzéseket a törzssel! Ez a gyakorlat már a hátizmok alsó szakaszát is remekül erősíti. A hátizmok edzését célszerű térdelőtámasztesthelyzetben elkezdni, így könnyebben tehermentesíthetjük a gerinc ágyéki szakaszát, és elkerülhetjük a mellék és a has kellemetlen nyomását – a talajon végzett törzsfeszítő gyakorlatokkal szemben.

NÉHÁNY PÉLDA:

1. térdelőtámaszban váltott karemelés és -nyújtás fül mellé magastartásba
2. neheztésképp ugyanezt a gyakorlatot végezhetjük ellentétes oldali kar- és lábemeléssel hátra
3. lefelé néző kutypózban a sarkunkat nyújtott lábbal a talaj felé közelítjük, vállból hátratóljuk a csípőt, és kitarva a pozíciót, 6-8 ismétlést végezve hátrafeszítjük a fenekünket, majd visszaengedjük kiinduló helyzetbe ◆