

TORNA a szülőszobáig

Sok anyuka csak a szülés után gondol bele: milyen jó lett volna már a várandósság előtt erősíteni az izmokat, a terhesség alatt pedig megőrizni a jó kondit. A kismamatornán mindemellett légzés- és relaxációs technikákat is elsajátíthatunk.



a terhesség pszichés és szervrendszeri változásokat okoz, a testsúlynövekedés miatt pedig terhelődik a gerinc- vagy csigolyaoszlop, a medence és az alsó végtagok is. Kivédeni ezt nem mindig lehet, ám például a derék- és hátfájdalmaknak elébe mehetünk, ha a várandósság alatt legalább heti két-három alkalommal (mozgunk) tornázunk. Persze nem mindegy, mit. A legspeciálisabb és az egyik legelterjedtebb mozgásforma a kismamatorna, amely teljesen a leendő anyukák igényeire van szabva. Tamás Vera, a **Lite Wellness Club** gyógytornásza elmondja, mit is jelent ez.

rugalmasabb és erősebb izmok

„Felsorolni is nehéz, mi mindenre jó a kismamatorna. Említhetném például a fittség fenntartását, a testkép optimalizálását, a harmonikus baba-mama fejlődés biztosítását.

A terhestorna kiegyensúlyozottá tesz, csökkentheti a depressziót, stresszt, szorongást és ingerültséget. Az egyik legfontosabb hozadéka azonban az izmok karbantartása, legyen az mell-, has-, hát- vagy gátizom, amelyek a torna hatására rugalmasabbá válnak, megerősöd-

nek” – mondja Vera. A speciális mozgulatsorokkal megelőzhetjük, illetve orvosolhatjuk az ízületi fájdalmakat, gerinc- és derékproblémákat is.

Vera kismamatornája egyébként egy gyógytorna-alapokon nyugvó, nagylabdás gerinctorna, terhesekre „adaptálva”. Az óra felépítéséről később, most nézzük, mennyire „fárasztó” a foglalkozás.

fokozatos megterhelés

„A kismamatornán a pulzus – szemben más mozgásformákkal – alig emelkedik, az intenzívebb megterhelés ugyanis negatív irányba befolyásolhatja a terhességet, rosszat tehet a babának” – figyelmeztet Vera, de hozzáteszi: a mozgás áldott állapotban is fontos! Arra kell csak figyelni, hogy a pulzusszám ne emelkedjen 140 fölé, mert az olyan élettani folyamatokat indíthat be, amelyek károsak lehetnek a magzat fejlődésére.

A kismamatorna tehát könnyedebb, ám annál hasznosabb mozgásforma. „Egy jó kondícióban lévő anyukát is megvisel a terhesség, a szülés. Könnyebbé lehet, ha a kilenc hónap alatt tudatosan foglalkozik azokkal az izomcsoportokkal amelyek a várandósság alatt, a szülés folya-

matában, vagy az azt követő regenerációs időszakban hasznosak lehetnek. Fontos például, hogy képes legyen ellazítani a gátizmait – az órán ezt softball labdán is gyakoroljuk.”

segíti a keringést

Vera számtalan olyan anyukával találkozott már, akik szülés után „kaptak” észbe: bárcsak jobban törődtek volna a testükkel. Van, aki korábban szinte semmit nem mozgott, ők azok, akik eleinte az egyébként könnyed kismamatornát is csak nehezen végzik el. Feladni nem szabad, ráadásul a legtöbb helyen a tornát tartó edző vagy gyógytornász külön-külön is segít, és akinek kell, annak könnyített gyakorlatsort mutat, ahogy Vera is.

„Bemelegítéssel kezdünk, majd következnek az egyensúly- és légzőgyakorlatok, nyújtások, fordulások, hajolgatások, gömbölyítések, kar- és hátizomgyakorlatok – mindezt egy nagy labdán ülve, majd labda nélkül, állva is elvégezzük” – magyarázza. Nagy szerep jut az ún. vénás gyakorlatoknak is, amelyek javítják a keringést. Ez különösen jól jön, ha dagadnak, zizedednek a végtagok. Ami pedig a „haszást” illeti: Vera óráján indirekt gyakorlatokkal edzik a hasizmo-

kat, vagyis nincs felülés, inkább csak olyan törzsdöntések vagy fordulások, ahol a hasizom is szerephez jut, erősödik.

akár az utolsó pillanatban is

A kismamatornák többségén a résztvevők elsajátíthatják a vajúdás illetve a szülés alatti légzés- és relaxációs technikákat is, amelyek csillapíthatják a fájdalmakat a nagy pillanatban.

Összefoglalva: a terhestorna segít felkészülni a várandósságra, szülésre, és az azutáni gyors(abb) regenerálódásra – a közösség és a mozgással járó öröm pedig pozitívan hat a lélekre. Szólni kell a kizáró tényezőkről is: ilyen például a veszélyeztetett terhesség vagy az orvosi tiltás. Ha a kismama mozgásra adja a fejét, mindig konzultáljon a nőgyógyászával. Aki korábban is edzésben volt, az pláne kérjen orvosi támogatást és szaksegítséget, hogy mit és hogyan sportoljon tovább fittségi szintjének, állapotának megfelelően.

Azt mondják, a 12. héttől lehet tornázni, a kismamatorna pedig akár a szülőszobáig kísér, vagyis az utolsó pillanatig járhatunk, ha bírjuk. Érdemes heti 2-3 alkalommal ellátogatni az órára, és olyan életvitelt folytatni a kilenc hónap alatt is, amelyben a mozgásnak is nagy szerep jut. **FB**