

mommy

το παιδί μου κι εγώ

ΙΟΥΝΙΟΣ
2011
ΤΕΥΧΟΣ 21

Νερό

Το καλύτερο
εκπαιδευτικό
παιχνίδι

Ψυχολογία

Όταν ο μπαμπάς
λέει «ναι»
και η μαμά «όχι»

Με το μωρό
στο κρεβάτι

Τα υπέρ
& τα κατά

ΕΥΦΥΪΑ

Απλές ασκήσεις
για δυνατά μυαλά

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
& ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Πώς να τ
βγάλετε πέρ
στους 40°

Baby talk

Τι θέλει να
πει με τα
κινήσεις του

«Η κούκλα μου κι εγώ»

Μια σχέση ζωής

Summer camps

Παίζω και μαθαίνω

3,10 €



9 771108 622005

06



Γυμναστική στο νερό (Aqua Yoga ή Aqua Aerobic)

Η Aqua Yoga είναι μια σχετικά νέα μέθοδος που ουσιαστικά «δουλεύει» ομοιόμορφα όλες τις μυϊκές ομάδες, χωρίς επιβαρύνσεις των αρθρώσεων και καρδιασμού. Μέσα στο νερό, το βάρος του σώματος μειώνεται κατά πολύ, γεγονός που κάνει τη μέλλουσα μητέρα να νιώθει άνετα και ανάλαφρα. Ένα από τα πλεονεκτήματα της Aqua Yoga έναντι οποιουδήποτε άλλου είδους άσκησης, είναι ότι ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξάρτητα από το μήνα κύησης που διανύουν, αφού η καθεμία μπορεί να καθορίσει την ένταση της άσκησης, προσαρμόζοντας έτσι το πρόγραμμα, μαζί με τον ειδικευμένο καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ανάλογα με τις δυνατότητές της και τη φυσική της κατάσταση. Το κλειρό νερό εξασφαλίζει ένα ξεκούραστο περιβάλλον για χαλάρωση, ασκήσεις stretching, αλλά και ασκήσεις που βοηθούν στην εγκύμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, οι οποίες «συμμετέχουν» ενεργά στη διάρκεια του τοκετού. Εξίσου σημαντικές είναι και οι αναπνοές στη συγκεκριμένη γυμναστική, μιας που 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. Τέλος, θεαματικά είναι και τα οφέλη στην ψυχολογία της εγκύου, αφού μετά το τέλος της άσκησης έχει στο μέγιστο βαθμό το αίσθημα της ευεξίας και της ηρεμίας, γεγονός που έχει ιδιαίτερη επίδραση και στο έμβρυο.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΙΩΑΝΝΑΣ ΒΑΠΟΡΔΗ
(MSc ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΕΥΣΚΕΥΜΕΝΗΣ ΣΤΗΝ
AQUA YOGA ΣΤΗΝ
ΕΥΚΥΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗ
ΑΓΚΕΙΑ)

Θετικές επιδράσεις της γυμναστικής

Γυναίκες που ασκούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα πετυχαίνουν:

- Μικρότερο μέσο όρο αύξησης του σωματικού βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μικρότερη διάρκεια τοκετού (λόγω εγκύμωσης της πυέλου), καθώς και μικρότερο ποσοστόν καισαρικών τομών.
- Λιγότερους πόνους στην οσφυϊκή χώρα και καλύτερη στήριξη αυτής και της κοιλιάς.
- Αντιμετώπιση του προβλήματος της δυσκοιλιότητας.
- Ενδυνάμωση 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, μείωση του πρηξίματος στα πόδια και στις κρόμπες.
- Ποιοτικότερο ύπνο.
- Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος.
- Ενδυνάμωση των μυών, βελτίωση της ισορροπίας, της ευθυγράμμισης και της ευλυγισίας της σπονδυλικής στήλης.
- Διατήρηση της ελαστικότητας των συνδέσμων και των αρθρώσεων.
- Καλύτερη φυσική κατάσταση, καθώς και γρήγορη επαναφορά στην αρχική σωματική κατάσταση, προ εγκυμοσύνης.

Το Aqua Aerobic είναι ένας από τους πιο ασφαλής και διασκεδαστικούς τρόπους εξάσκησης που μπορεί να επιλέξει η έγκυος. Όπως και η Aqua Yoga, η αεροβική στο νερό ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως του τριμήνου κύησης, αφού η καθεμία μπορεί να καθορίσει την ένταση της άσκησης. Είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η ισορροπία μειώνεται λόγω του επιπλέον βάρους, κι έτσι η έγκυος μπορεί να εξασκηθεί με ασκήσεις ισορροπίας χωρίς να διατρέχει κανένα κίνδυνο πτώσεων. Ένα ακόμα σημαντικό όφελος του Aqua Aerobic είναι ότι βοηθά στην αποφυγή της υπερθέρμανσης του σώματος, βελτιώνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος, συμβάλλοντας κατά συνέπεια σε ομαλότερο τοκετό. m