

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

# ΠΑΛΜΟΡΑΜΑ

Αρ. Τεύχους 119 Ο Έτος 2ο Ο Σάββατο 30 Ιανουαρίου 2010



Ένδεικτο στην εφημερίδα ο «Πλατύμως της Γηςφάδδας»



*Τωάννα Βασορίδη*

“Το νερό θεωρείται η ασφαλέστερη μορφή άσκησης”

*Aqua yoga in pregnancy*

T

ta  
to  
ne  
de  
ou



*Iwárra  
Baπορίδη*

**Η Ιωάννα Βαπορίδη είναι μία νέα δυναμική γυναίκα, γυμνάστρια στο επάγγελμα που έχει εξειδικευτεί στο aqua yoga, ένα είδος γυμναστικής που σπανίως το συναντάς στην Αθήνα. Εξειδικεύτηκε στο Λονδίνο και έχει την χαρά να συνεργάζεται καθημερινά με μέλλουσες μητέρες βιώνοντας μαζί τους αυτήν την γλυκιά αίσθηση της αναμονής και της μητρότητας.**

Συνέντευξη στη Χρύσα Γεράνη

## «Το νερό θεωρείται η ασφαλέστερη μορφή άσκησης»

**[Π]: Ενδείκνυται η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;**

**I.B:** Ναι, η γυμναστική ενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ίσως και να επιβάλετε και θα το πρότεινα ανεπιφύλακτα σ' όλες τις μέλλουσες μαμάδες, που δεν αντιμετωπίζουν, βέβαια κάποιο πρόβλημα και η εγκυμοσύνη τους εξελίσσεται ομαλά. Φυσικά, πρέπει πάντα να έχουν τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου τους, να ακολουθούν συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής για εγκύους, υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής.

**[Π]: Τι είδους άσκηση μπορεί να κάνει μια γυναίκα; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα του κάθε είδους;**

**I.B:** Το βασικότερο όλων στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι να μάθει η γυναίκα να «ακούει» το σώμα της. Να μην καταπιέζεται, να βάζει όρια σε ψυχολογικό αλλά και σωματικό επίπεδο για να μπορεί να εξασφαλίσει την υγεία του μωρού της και τη δικιά της.

Πολύ καλή άσκηση κυρίως για αρχάριες μέλλουσες μητέρες [που δεν έκαναν γυμναστική πριν την εγκυμοσύνη], είναι το περπάτημα, το οποίο μπορεί να συνδυαστεί με ασκήσεις stretching, που ανακουφίζουν από πόνους στη μέση και τη πλάτη. Η έγκυος πρέπει πάντα να έχει στο μυαλό της ότι μπορεί να κάνει τα πάντα αλλά με μέτρο, εξάλλου δεν είναι περίοδος για πειραματισμούς.

Εξίσου πολύ καλή επιλογή είναι και η κολύμβηση, καθώς με αυτό το είδος άσκησης αποφεύγεται η εφίδρωση, η επιβάρυνση των αρθρώσεων και το βασικότερο μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος για αποκόλληση του πλακούντα.

Ιδιαίκο επίστης είναι και το Aqua yoga και το Aqua aerobic, που συνδυάζει τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος με τη μουσική ενδυνάμωση, λόγω της αντίστασης. Το πλεονέκτημα της άσκησης στο νερό έναντι της άσκησης εκτός είναι ότι ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες ανεξαρτήτου τριμήνου κύησης αφού η καθεμία μπορεί να καθορίσει την ένταση που θα βάλει προσαρμόζοντας το πρόγραμμα ανάλογα με τις δυνατότητές της. Θεαματικά είναι επίσης και τα αποτελέσματα στην ψυχολογία

της εγκύου, αφού μετά το τέλος της άσκησης έχει το αίσθημα της χαλάρωσης, σημαντικό για την ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου.

Δύο όλα είδη γυμναστικής που ενδείκνυνται για την περίοδο αυτή, είναι το Pilates και η yoga που συνδυάζουν stretching, μουσική ενδυνάμωση και αναπνοές που είναι βασικές για τη διάρκεια του τοκετού. Το Pilates θα ήταν καλό να προτιμάτε από εγκύους που είχαν και προηγούμενη εμπειρία και να αποφεύγονται ρητά οι ασκήσεις σε ύππια θέση μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

Ακόμα η έγκυος μπορεί να κάνει μουσική ενδυνάμωση με λίγα βάρη, να χρησιμοποιήσει λάστιχα, μπάλες για την εκγύμναση της, αλλά και aerobic χαμηλής έντασης. Γενικότερα τα είδη αυτά άσκησης καλό θα ήταν να ξεκινούν μετά το πρώτο τρίμηνο και να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή προς το τέλος της εγκυμοσύνης.

Συμπερασματικά δηλαδή η έγκυος μπορεί να παρακολουθεί προγράμματα χαμηλής έντασης που δεν έχουν κραδασμούς, κίνδυνο πτώσης ή τραυματισμού ειδικά στην περιοχή της κοιλιάς.

**[Π]: Σε ποιες περιπτώσεις αντενδείκνυται η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;**

**I.B:** Μία γυναίκα θα πρέπει να αποφεύγει την άσκηση κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης όταν εμφανίζει ένα από τα παρακάτω συμπτώματα. Διαγνωσμένη καρδιακή νόσο, πρόωρη ρήξη υμένων, κίνδυνος πρόωρου τοκετού ανεπάρκεια τραχήλου, προδρομικός πλακούντας, Ιστορικό 3-4 αποβολών, αν κυοφορεί δίδυμα, αν έχει κολπική αιμορραγία όπως επίστης και να παρουσιάζει υπέρταση. Προσοχή! Η άσκηση θα πρέπει να διακόπτεται εάν υπάρχει οποιαδήποτε ένδειξη ότι κάπι δεν πάει καλά. Πόνος, ζάλη, δυσκολία στην αναπνοή, δυσφορία, ταχυκαρδία, κράμπες, κολπική αιμορραγία, πόνος στο στήθος, υπερβολική κόπωση.

**[Π]: Πόσες ώρες μπορεί να γυμνάζεται μια γυναίκα σε ενδιαφέρουσα κατάσταση;**

**I.B:** Η έγκυος ανάλογα βέβαια τη φυσική της κατάσταση, μπορεί να κάνει ένα πενθήμερο πρόγραμμα γυμναστικής ενός τετάρτου ή και 3 φορές την

εβδομάδα από μισή έως μια ώρα. Εξαρτάται πάντα από το είδος της άσκησης και όπως προείπα από τη φυσική της κατάσταση.

**[Π]: Θέλεις να μας πεις λίγα λόγια για το τι ακριβώς είναι η Aqua Yoga;**

**I.B:** Το aqua yoga βασίζεται στις αρχές της γιόγκα και στόχος του είναι να βοηθήσει τη μέλλουσα μητέρα και το μωρό να χαλαρώνουν, απολαμβάνοντας μαζί απλές κινήσεις συνδυασμένες με τον έλεγχο της αναπνοής. Το σώμα μέσα στο νερό δουλεύει καλύτερα και ολοκληρωμένα, με άνεση, χωρίς επιβάρυνση των συνδέσμων και αύξηση της θερμοκρασίας. Βασικό για την καλύτερη εφαρμογή των ασκήσεων είναι να μάθει η έγκυος να διατηρεί την ευθυγράμμιση του σώματος μέσα στο νερό. Έχοντας βυθισμένο το σώμα της μέχρι τους ώμους, δουλεύει ομοιόμορφα όλα τα μέρη του, λόγο της αντίστασης και μειώνει το βάρος της μόνο στο 10%. Επίσης η υδροστατική πίεση επιδρώντας σε όλα τα όργανα και κυρίως στο καρδιαγγειακό αφελείται από μια φλεβική αναστροφή, με αποτέλεσμα να κρατάει χαμηλούς τους καρδιακούς σφυγμούς. Έτσι η έγκυος μπορεί να ακολουθήσει το πρόγραμμα αυτό μέχρι και τη μέρα που θα γεννήσει αλλά και μετά στην περίοδο της λοχείας.

**[Π]: Μπορεί κάθε γυναίκα να συμμετέχει στο πρόγραμμα;**

**I.B:** Ναι, όλες οι γυναίκες μπορούν να συμμετέχουν στο Aqua Yoga, εφόσον βέβαια δεν έχουν κάποιο οργανικό πρόβλημα και έχουν τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους. Ένα μάθημα Aqua Yoga διαρκεί από 3 τέταρτα μέχρι 1 ώρα, αναλόγως.

**[Π]: Ποια είναι τα οφέλη;**

**I.B:** Πετυχαίνουμε ασκήσεις ενδυνάμωσης με ελάχιστη ένταση, ενδυναμώνεται το νευρικό σύστημα της εγκύου. Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή της λεκάνης. Προάγει την ιαορροπία των ορμόνων. Αιδάνει τη μάση του οξειγόνου στο αίμα και στην καρδιή. Διαμονεύει τους μυς, βοηθάει στην βελτίωση της ιαορροπίας, στην ευθυγράμμιση και στην ευλιγισία της σπονδυλικής σπίλης. Διατηρεί την ελαστικότητα των συνδέσμων και των αρθρώσεων. Επίσης σημαντικό είναι και το ότι αυτού του τύπου είδους η άσκηση προάγει το δέσιμο μεταξύ μητέρας και παιδιού καθώς επίσης και βοηθά στο να μειωθεί το άγχος, χαλαρώνει και ηρεμεί. Το νερό προσφέρει ένα δροσιστικό και άνετο περιβάλλον για άσκηση κυρίως σε προχωρημένη εγκυμοσύνη επίσης λειτουργεί θεραπευτικά στη μητέρα μετά από ένα δύσκολο τοκετό και στην επιλόχεια κατάθλιψη. Τέλος βοηθάει στη καλύτερη φυσική κατάσταση της εγκύου και στην απαναφορά στην αρχική της οωματική κατάσταση πριν την εγκυμοσύνη.

**[Π]: Πόσες γυναίκες συμμετέχουν σε ένα γκρουπ; Έχει σημασία ο αριθμός των ατόμων;**

**I.B:** Ναι, θεωρώ ότι έχει σημασία ο αριθμός των ατόμων σ' ένα τέτοιο γκρουπ, όπως οι έγκυες που είναι μια ιδιαίτερη ομάδα ατόμων. Για μένα το τμήμα δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 4 άτομα. Έτσι θα

μπορεί κανείς να τις ελέγχει καλύτερα, να διορθώνει τυχόν λάθη και να δίνει στην γυναίκα την απαραίτητη προσοχή και ψυχολογική υποστήριξη που μπορεί να χρειάζεται.

**[Π]: Μπορεί το πρόγραμμα της aqua yoga να γίνει και με personal training;**

**I.B:** Ασφαλώς, αν έχει τη δυνατότητα κάποια γυναικεία θεωρώ ότι είναι ιδανικό.

**[Π]: Μπορεί κάθε γυμναστής-γυμνάστρια να κάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα;**

**I.B:** Αν και το πρόγραμμα αυτό μπορεί να φανεί σε κάποιον απλό και με πολλές ομοιότητες στη yoga, έχει πολλές λεπτομέρειες που πρέπει να γνωρίζει ο γυμναστής και επιπλέον λόγω του ότι αναφερόμαστε σε εγκύους έτσι κι αλλιώς πρέπει να έχει κάνει την ανάλογη και απαραίτητη εκπαίδευση για να μπορέσει να το εφαρμόσει.

**[Π]: Τι πρέπει να προσέχει η ενδιαφερόμενη ώστε να μην βλάψει τον εαυτό της και το μωρό;**

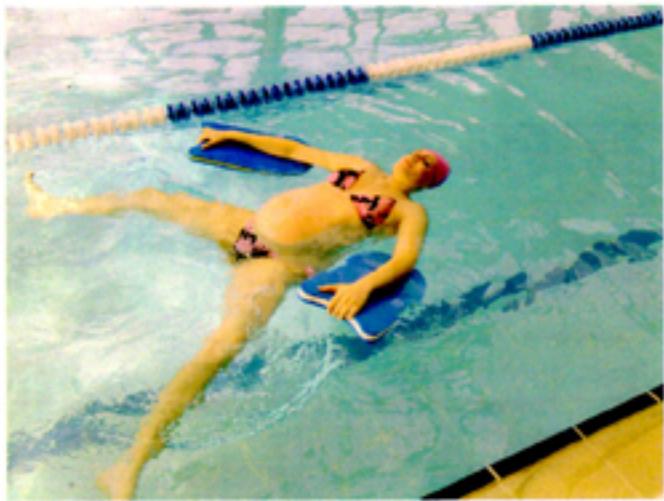
**I.B:** Βασικό για να ακολουθήσει η έγκυος οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, είναι να έχει τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου της. Επίσης καλό θα ήταν να αποφεύγει τους μήνες της κύησης πισίνες με πολύ κόσμο και να είναι ιδιαίτερα προσεκτική στην επιλογή του κολυμβητηρίου. Να ακολουθεί τους κανόνες υγειεινής και να αποφεύγει να κάθετε στην υπερχειλιση, στα σκαλοπάτια της πισίνας ή οπουδήποτε άλλου μπορεί να θεωρηθεί «επικίνδυνη» περιοχή. Επίσης ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνετε και στη θερμοκρασία της πισίνας, όπου το νερό θα πρέπει να έχει από 28ο – 30ο C. Τέλος, ιδιαίτερης σημασίας είναι και ο περιβάλλοντας χώρος του κολυμβητηρίου που επιλέγει η έγκυος να ασκηθεί όπου θα πρέπει να είναι φωτεινός και ευχάριστος ώστε να της φτιάχνει τη διάθεση και να την ηρεμεί.

**[Π]: Μέχρι ποιο μήνα της εγκυμοσύνης μπορεί μια γυναίκα να συμμετέχει στο πρόγραμμα;**

**I.B:** Σε αντίθεση με τα άλλα είδη γυμναστικής, το Aqua Yoga μπορεί να το ξεκινήσει η μέλλουσα μητέρα από την πρώτη στιγμή που θα μάθει ότι είναι έγκυος και να το συνεχίσει μέχρι και να γεννήσει. Το νερό θεωρείται η ασφαλέστερη μορφή άσκησης για τις εγκύους και σε συνδυασμό με τις ήπιες ασκήσεις της Aqua yoga είναι το ιδανικό για εκείνη.

**[Π]: Η γυμναστική αυτού του είδους τι έχει να προσφέρει στο έμβρυο**

**I.B:** Είναι αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογία της εγκύου, είναι το 'α' και το 'ω' για μια καλή εγκυμοσύνη, αφού όλα τα συναισθήματα μεταφέρονται και στο έμβρυο. Όταν μια γυναίκα είναι χαρούμενη και ήρεμη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το μωρό που θα φέρει στον κόσμο θα είναι ψυχολογικά καλά και αυτό. Το Aqua yoga βοηθάει να αναπτυχθούν τέτοιου είδους θετικά συναισθήματα. Η μέλλουσα μητέρα, κατά την άσκησή της, συνδυάζει όλες τις κινήσεις της με αναπνοή, με αποτέλεσμα να χαλαρώνει ψυχολογικά νιωθοντας ευεξία και ταυτόχρονα



να γυμνάζει όλο της το σώμα ανεβάζοντας κατά πολύ την αυτοπεποίθησή της. Συνεπώς όλα αυτά έχουν άμεση επιρροή στο έμβρυο.

#### [Π]: Τι σας λένε οι μητέρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα;

**I.B:** Όσες γυναίκες συμμετείχαν στο πρόγραμμα του Aqua Yoga κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, δήλωναν ότι το νερό τις κάνει να νιώθουν πολύ ευχάριστα και ανάλαφρα ιδίως τους τελευταίους μήνες της κύησης. Τους άρεσε ιδιαίτερα ότι ασκούνταν χωρίς να ιδρώνουν και χωρίς να έχουν σε μεγάλο βαθμό το αίσθημα της κόπωσης, διόλευαν όλο τους το σώμα και ένιωθαν σίγουρες μέσα στο νερό ότι δεν θα τραυματιστούν. Επίσης ήταν και ψυχολογικά ανεβασμένες μετά το τέλος του μαθήματος, νιώθοντας ευεξία και γεμάτες ενέργεια. Ακόμα αξιοσημείωτο μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός ότι γυναίκες που μπορούσαν να συγκρίνουν την πρώτη με τη δεύτερη εγκυμοσύνη τους, δήλωναν ότι όσες έκαναν Aqua Yoga στη δεύτερη, σε σχέση με την πρώτη τους εγκυμοσύνη, που δεν ασκούνταν ή έκαναν κάποιο άλλο είδος γυμναστικής, είχαν πολύ καλύτερη εγκυμοσύνη και πολύ πιο εύκολο τοκετό. Αρκετές δε από αυτές ακολούθησαν και το πρόγραμμα του Aqua yoga στη λοχεία μετά τον ερχομό του παιδιού τους.

**[Π]: Ποια είναι η γνώμη σου για την γυμναστική γενικότερα στην Ελλάδα; Είναι μια ασχολία που έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας ή περισσότερο την χρησιμοποιούμε «ως εποχιακό είδος» λίγο πριν το καλοκαίρι;**

**I.B:** Δυστυχώς, θεωρώ ότι ο περισσότερος κόσμος ακόμα δεν έχει πιστή και ίσως καλύτερα δεν έχει κατανοήσει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και το πόσο σημαντικό είναι να βρει κάποιος το είδος που του ταιριάζει και να γίνει γι' αυτόν τρόπος ζωής. Οι περισσότεροι, όπως πολύ καλά είπατε, έχουν τη γυμναστική ως «εποχιακό είδος». Μετά τα Χριστούγεννα, μετά το Πάσχα, για να «κάψουν» αυτά που κατανάλωσαν και πριν το καλοκαίρι για να έχουν μια καλή εμφάνιση στη παραλία. Το δυσάρεστο όμως είναι ότι τις περισσότερες φορές, δεν έχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα ή ακόμα αν καταφέρουν με σκληρή δίαιτα και γυμναστική να

βελτιώσουν το σώμα τους, οι προσαρμογές δεν θα είναι μόνιμες. Με τον τρόπο αυτό το μόνο που καταφέρνουν είναι να βλάψουν τον οργανισμό τους και εύκολα να καταστρέψουν τον μεταβολισμό τους. Επίσης μια «κακή» συνήθεια των Ελλήνων, είναι να υπερφορτώνουν το σώμα τους με σκληρή γυμναστική σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα, να κουράζονται γρήγορα και να τα παρατούν. Ο κόσμος πρέπει να έχει πάντα στο μυαλό του, ότι δεν ταιριάζουν όλα τα είδη άσκησης σ' όλους τους ανθρώπους και ότι δεν πρέπει να ακολουθούν τη μάζα και να αθλούνται κάθε περίοδο ανάλογα με το ποιο είδος γυμναστικής είναι στη μόδα. Για να έχουμε λοιπόν τα επιθυμητά αποτελέσματα, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τα οφέλη της άσκησης στο σώμα μας αλλά και στην ψυχολογία μας και να ακολουθούμε συστηματικά το πρόγραμμα της επιλογής μας, όλο το χρόνο.

#### [Π]: Τι πρέπει να προσέξουμε πριν γραφτούμε σε κάποιο γυμναστήριο;

**I.B:** Πρωταρχικό στοιχείο για την εγγραφή μας σ' ένα γυμναστήριο είναι η υγειεινή. Επίσης βασικό είναι να υπάρχει και εξειδικευμένο προσωπικό. Ο εξοπλισμός του, που θα πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του ασκούμενου και τέλος ο χώρος. Να πρόγει στον ασκούμενο το αίσθημα της αυτοδιάθεσης και να είναι γι' αυτόν ένα επιπλέον κίνητρο για να πάει στο γυμναστήριο, με απώτερο σκοπό τη διάβιου άσκηση.

#### [Π]: Ποια είναι η γνώμη σου για το personal training γενικότερα και τι παραπάνω κερδίζεις.

**I.B:** Το personal training σίγουρα έχει πολλά οφέλη έναντι των ομαδικών προγραμμάτων. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής, έχοντας μόνο ένα άτομο υπό την επιβλεψή του, μπορεί να το ελέγχει καλύτερα, αποφεύγοντας έτσι τυχόν τραυματισμούς. Το πρόγραμμα είναι προσωπικό και ειδικά διαμορφωμένο για τις ανάγκες του ασκούμενου και μπορεί να αλλάξει εύκολα στην πορεία αν κάπι δεν ικανοποιεί μια από τις δύο πλευρές, πράγμα μη εφικτό για τα ομαδικά προγράμματα. Επίσης το personal training, διευκολύνει και άτομα που δεν έχουν το χρόνο να πάνε σε κάποιο γυμναστήριο, αφού με αυτή τους την επιλογή διαμορφώνουν οι ίδιοι το πρόγραμμά τους.