

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Sportosan várandósan? Lehetséges!

Cikk megosztása

X



Sportosan várandósan? Lehetséges!

A terhesség alatt sem kell felhagynod a mozgással, sőt! Az állapotodhoz igazított gyakorlatok kifejezetten jót tesznek neked és a babádnak is.

Egy dolgot azonban ne feledd, most kerülöd a csoportos órákat és az olyan szabadban végzett mozgásokat, ahol sok ember vesz körül.

Maradj otthon, de mozogj minden nap!

<https://www.nestlebaba.hu/sportosan-varandosan-lehetseges> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Sportosan várandósan? Lehetséges!

A terhesség alatt sem kell felhagynod a mozgással, sőt! Az állapotodhoz igazított gyakorlatok kifejezetten jót tesznek neked és a babádnak is.

Egy dolgot azonban ne feleddj, most kerülöd a csoportos órákat és az olyan szabadban végzett mozgásokat, ahol sok ember vesz körül.

Maradj otthon, de mozogj minden nap!

2016/08/30 12:06

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Sportolni vagy nem sportolni várandósan? A válasz egyszer?: Hallgass a testedre!

Ha a teherbe esés előtt is sportoltál már, nyugodtan folytathatod babavárás közben is – persze kerülöd a túlzott terhelést és lassíts a tempón. Ha viszont eddig nem voltál a mozgás megszállottja, akkor sincs veszve semmi: számos olyan kímélő mozgásforma létezik, amit várandósan is elkezdhetsz.

A mozgás elnyei

Erről a témáról nehéz újat mondanunk neked – pontosan tudod, hogy a mozgás jót tesz:

segít a feszültséglevezetésben, támogat az alakod megőrzésében, sőt, bizonyos mozgásformák erősíthetik azokat az izomcsoportokat, amelyeknek fontos szerep jut majd a szülésnél. Ez azonban nem azt jelenti, hogy teljes erővel edzhetnél a 9 hónap alatt is – ez veszélyes lenne a babára nézve. Ezért ha teherbe estél, és továbbra is folytatnád a sportolást, kezd azzal, hogy kikéred az orvosod véleményét. Ha orvosod is támogatja, hogy várandósan is mozogj, jó hírünk van: éppen neked szól a következő összefoglalás.

Milyen mozgásformákat végezhetsz a terhesség alatt?

Kezdjük azzal inkább, hogy mit biztosan ne: **tilosak a sérülést, erős becsapódást okozó mozgásformák, valamint azok is, amelyek rázkódással járnak együtt vagy túl magas pulzust eredményeznek** – tehát például a labdajátékok, az intenzív edzések, a lovaglás, síelés, korcsolyázás most nem ajánlottak számodra.

Végezhet viszont minden olyan mozgásforma, ahol a fizikai sérülés és megerőltetés veszélye nem áll fenn – szigorúan az ésszerűség határain belül. De nézzük akkor most részletesen is, melyek azok a mozgásformák, amelyeket várandósan is végezhetsz!

Tánc: a legtöbb nőnek nem kell megmagyarázni, miért jó táncolni... ezért nincs abban semmi meglepő, hogy várandósan is ugyanolyan örömet szereznek a ritmikus, lágy, ringató mozdulatok, ráadásul a baba is élvezi. Amellett, hogy egyszerre többféle izmodat is erősíted ezzel a mozgásformával, a hangulatodra is jó hatással van, és még a kicsi is jobb ritmusérzővel születik majd!

fontos, hogy az intenzívebb táncórákon már nem ajánlott részt venni, olyan online tanfolyamot keress, amelyet kimondottan kismamák számára tartanak.

Kismamajóga: a nyújtó- és légzőgyakorlatokkal sokat enyhíthetsz a várandósság kellemetlenebb testi tüneteiben: hasznosak a gerinc, a medence tehermentesítésében, emellett javítják az izomtónust és a keringést. A fizikai elnyök mellett jóga a tudatos befelé figyelést is fejleszti, ami sokat segít majd a szülés folyamatában.

Ellenjavallat nincs.

Kismamatorna: ezeken az online órákon pontosan az állapotodnak megfelelő gyakorlatokat végzed, odafigyelsz tréner segítségével, aki ügyel arra, hogy ne erőtlesd túl magad, és azokat az izomcsoportokat dolgoztasd, amelyekre most nagyobb teher hárul. Tökéletes megoldás, ha meg szeretnéd őrizni fittségedet a terhesség alatt is.

Ellenjavallat nincs.

Biciklizés: ha a terhesség előtt is gyakorlott bringás voltál, a 4-5. hónapig – kellő körültekintéssel! – folytathatod a tekerést. A koronavírus okozta helyzetben válaszd inkább a szobabiciklit, alacsony tempóval, hogy a pulzusod ne ugorjon fel.

Ellenjavallat: az ötödik hónaptól a biciklizés már nem biztonságos és nem feltétlenül kényelmes a megnövekedett pocak miatt, válassz kímélőbb mozgásformát!

Séta: a friss levegőn tett kirándulások az egész testnek jót tesznek, segítenek az erőnléted megőrzésében, egy jó társalattal kiegészítve pedig egy kellemes beszélgetést is jelentenek, ami a lelket is ápolja... Kerüld a kedvelt célpontokat és parkokat, keress olyan helyet, ahol kevesen vannak és most csak a Veled egy háztartásban élőkkel indulj társas sétára

Ellenjavallat nincs.

Csak a biztonság kedvéért

Bár a mozgás, ahogy látod, nagyon jót tesz a várandósság alatt, néhány óvintézkedést tegyél meg a biztonságod érdekében.

- Először a lényeg: ahogy írtuk, még mielőtt bármilyen mozgást elkezdenél, **konzultálj az orvosoddal!**
- Mozogj az otthonodban, ha mégis sétára indulsz akkor keress csendes, nyugodt környéket, ahol kevés emberrel találkozol.
- Ne mozogj éhgyomorra! Ha szükséges, egyél egy banánt, néhány szárított gyümölcsöt vagy egy müzliszeletet a mozgás előtt fél órával.
- Ne végezz olyan mozgásformát, amitől túlságosan megizzadsz és felmegy a pulzusod!
- Melegíts be jól előtte, a mozgás után pedig nyújts le rendesen.
- Viselj laza, légáteresztő ruhát; válassz egy jó edzőcipőt és egy kényelmes sportmelltartót.
- Rendszeres időközönként igyál vizet a testmozgás alatt is.
- Állj meg azonnal, ha elfáradsz vagy émelyegsz!
- Ha túl meleg van vagy túl nagy a páratartalom, hagyd ki nyugodtan a mozgást.
- Próbáld meg minden nap fél órát sétálni, ha az idő is alkalmas rá!
- Az ötödik hónaptól ^[6] hagyd fel az olyan sporttal, ahol a hátadon kell feküdnöd, a méh ilyenkor túlságosan nyomja a gerincet, valamint érdemes abbahagynod a biciklizést is.

Ha betartod ezt a néhány óvintézkedést, semmi akadálya annak, hogy fitt, csinos kismamaként élhesd meg a várandósság 9 hónapját – és az sem mellékes, hogy a szülés után is gyorsabban jössz majd formába...

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/sportosan-varandosan-lehetseges>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/sportosan-varandosan-lehetseges>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/sportosan-varandosan-lehetseges&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sportosan.jpg&description=v%C3%A1rand%C3%B3san%20Lehets%C3%A9ges!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Sportosan%20v%C3%A1rand%C3%B3san%3F%20Lehets%C3%A9ges%21&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebaba.hu%2Fsportosan-varandosan-lehetseges>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/sportosan-varandosan-lehetseges>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6401>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/5-honapos-terhesseg>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>