



VAIVOS GRIGAITIENĖS TEKSTAS. FOTOGRAFĖS NENDRĖS NUOTRAUKOS

Vandens malonumai

Kiekviena nėščioji, kad lengviau išnešiotų bei pagimdytų kūdikį, turėtų judėti ir mankštintis. Viena universaliausių mankštų yra vandens aerobika, tinkanti visoms būsimoms mamoms, kurių nėštumas nėra rizikingas.



Konsultuoja
aerobikos trenerė
Miglė Samoškienė

Antro vaikelio besilaukianti vilnietė Kristina (29 m.) mums parašė, kad turi svajonę lankyti nėščiųjų vandens mankštą. „Esu sportiška, tačiau augindama beveik 2 m. sūnų Džiugą ne visada randu laiko sportui ar mankštoms ir labai jų ilgiuosi. Šiuo metu laikiuosi antro vaikelio, pilveliui – dar tik trys mėnesiai, tad labai norėčiau visą likusį nėštumo laiką sportuoti. Tikiu, kad fizinis aktyvumas padeda lengviau išnešioti ir pagimdyti. Labai norėčiau išbandyti vandens mankštą.“

Tad, kaip jau įprasta, kartu su mūsų redakcijos komanda keliaujame pildyti nėštukės svajonės – su Kristina atvykstame į grožio terapijos ir chirurgijos kliniką „Sugihara“, kurioje vyksta nėščiųjų mankštos vandenyje. Pasak trenerės, vandens aerobika unikali tuo, kad tinka visoms nėščiosioms – net ir toms, kurios iki nėštumo nesportavo, nesustiprino kūno raumenų. Vandenyje kūnas atrodo lengvas, tačiau pratimus atliekant jaučiamas vandens pasipriešinimas, todėl ir mankšta yra labai veiksminga. Pratimai vandenyje



gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, todėl gerėja mamos, o kartu ir vaisiaus kraujotaka. Mankštinantis vandenyje mažiau apkraunamos kojos, tai mažina sąnarių, raiščių apkrovą, todėl nėščioji lengviau išnešioja, pagimdo ir po gimdymo lengviau atgauna savo buvusias linijas. Ne mažiau svarbu tai, kad mankšta vandenyje teigiamai veikia nėščiosios žarnyno veiklą, stiprina nugaros, pilvo ir viso organizmo raumenis. Palyginti su sausuma, mankštinantis vandenyje yra net 10 kartų mažesnė traumų tikimybė, po vandens aerobikos pagerėja miegas, dingsta nuovargis, įtampa. Dėl visų šių savybių būsimos mamos labai mėgsta vandens mankštą.

Atsargą gėdos nepadarys

Pasak aerobikos trenerės Miglės Samoškienės, vandens mankštą gali pradėti nėštukės nuo 3 nėštumo mėnesio, tačiau prieš tai privaloma pasitarti su gydytoju ir gauti jo leidimą lankytis baseine. Iki nėštumo daug sportavusios moterys vandenyje gali atlikti pratimus stipriau, nesportavusios – lėčiau ir švelniau. Kiekviena nėščioji turėtų išiklausyti į savo kūną ir mankštintis tokiu tempu,

„Baseine, kuriame mankštinasi nėščiosios, yra minimalus chloro kiekis, nedarantis žalos nei mamai, nei vaisiui. Vanduo šiltas, tad pasinerti į jį – vienas malonumas.“

koks teikia malonumo. Baseine, kuriame mankštinasi nėščiosios, yra minimalus chloro kiekis, nedarantis žalos nei mamai, nei vaisiui. Vanduo šiltas, tad pasinerti į jį – vienas malonumas. Trenerė sausumoje rodo pratimus, kuriuos vandenyje kiekviena nėščioji atkartoja savo tempu, tad nei persitempti, nei padaryti sau žalos nėra jokios galimybės. „Kai kurios nėštukės vandens aerobiką lanko iki pat gimdymo – nė karto nepasitaikė, kad gimdymas prasidėtų baseine, tačiau būdavo, kad po mankštos grįžusios namo pajusdavo pirmuosius sąrėmius“, – šypsosi trenerė.

KRISTINOS IŠPŪDŽIAI

Kristina besimankštindama baseine beveik visą laiką šypsosi, o pasibaigus mankštai dar valandėlę pasimėgavo sukūrinės vonios purlais. „Labai džiaugiuosi šia dovana, nes per trumpą laiką atsipalaidavau, mano savijauta puiki, buvau tokia besvorė, manau, kad ir vaisius tai jaučia. Mankšta vandenyje yra ne tik naudinga, bet ir maloni, tikra kūno atgaiva.“

DOVANA

Mūsų žurnalo skaitytojai Kristinai grožio terapijos ir chirurgijos klinika „Sugihara“ padovanojo dovanų kuponą, tad ji ir toliau galės lankyti nėščiųjų aerobiką. „Noriu ją lankyti iki pat gimdymo“, – nusišypsavo laiminga Kristina.

PASIDALYK SVAJONE!

Jei laukiesi ir turi savo mažą ar didelę svajonę, rašyk mums adresu info@tavovaikas.lt.

