

Vista

τρόπος ζωής

100 TIMH: 3.50 ΕΥΡΩ
11/2007

κερδίστε
μια δωρεάν
περιποίησή προσώπου

εναλλακτικές θεραπείες
για καλή διάθεση, τόνωση,
αποτοξίνωση, διαύγεια

θεραπευτικά ροφήματα
για ρινική καταρροή, γρίπη,
πονοκέφαλο, hangover,

στρες - άγχος
υπερδιέγερση
τεχνικές ανακούφισης

υλοποιήστε τους
στοχούς σας
με 3 βήματα

8ηόγοι
για τους οποίους
παχαίνετε!

brain music
treatment
η νέα επαναστατική
τεχνική νευροανάδρασης

αποκαταστήστε την ψυχοσωματική σας υγεία

Biofeedback

Πιλάτες

Εγκυμοσύνη και τοκετός



■ TNS **Βίκυ Κουταλιανού**

εκπαιδύτρια Πιλάτες - Certified Pilates Instructor - Certified in basic Nutrition through the PhysicalMind Institute and Diet Directives

Η αγαπημένη
άσκηση για τη
μέλλουσα μαμά:
υγεία για το σώμα,
το νου και το μωρό.

Προετοιμαστείτε σωστά με πιλάτες

Είστε έγκυος, σκέφτεστε να μείνετε έγκυος,
να κάνετε δεύτερο ή τρίτο παιδί;
Ξέρετε ότι πολλές γυναίκες παγκοσμίως βρίσκουν
τη μέθοδο Πιλάτες μια από τις καλύτερες μορφές
ασκήσεων πριν από τη γέννα;

Η μέθοδος Πιλάτες είναι μια ήπια και ασφαλής επιλογή ασκήσεων που μπορείτε να κάνετε καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επειδή υπάρχουν πολλές παραλλαγές της. Έτσι μια γυναίκα μπορεί να απολαύσει την άσκηση ανεξάρτητα από τις σωματικές αλλαγές που περνά.

Συνδυάστε την αυτοσυγκέντρωση και τις άλλες αρχές του Πιλάτες (αναπνοή, αρμονική κίνηση, ενέργεια από το κέντρο) και θα έχετε σαν αποτέλεσμα μια άσκηση που μπορεί να σας κρατήσει σε φόρμα μέχρι τις τελευταίες ημέρες της εγκυμοσύνης.

Ο τοκετός είναι η πιο δύσκολη άσκηση που θα κάνετε στη ζωή σας. Το Πιλάτες θα σας δυναμώσει, προετοιμάζοντας το σώμα σας για της δυσκολίες της γέννας. Θα σας ηρεμήσει το νου και θα σας βοηθήσει να έχετε ένα υγιές περιβάλλον (το σώμα σας) για το μελλοντικό θαύμα που έρχεται – το μωρό που ανθίζει μέσα σας.

Η υγεία του νου

Αυτή τη στιγμή υπάρχει μια ζωή που μεγαλώνει μέσα σας και εσείς είστε το σύστημα υποστήριξης για αυτό το θαύμα. Κι όμως, όσα παιδιά κι αν έχετε, πάντοτε θα λέτε από μέσα σας «Πώς θα τα καταφέρω;» Σαν γυναίκες του σύγχρονου κόσμου προσπαθούμε να τα κάνουμε όλα: δουλειά, γάμος, κόμμι, παιδιά και εγκυμοσύνη. Στο σύγχρονο τρόπο ζωής υπάρχει πολύ στρες και η προτεραιότητα σας σαν έγκυος γυναίκα είναι να το μειώσετε όσο το δυνατόν

περισσότερο. Το Πιλάτες είναι πολύ καλό και ευεργετικό για το σώμα, σας βοηθά να χαλαρώσετε και το έμμεσο αποτέλεσμα είναι η μείωση του στρες. Ουσιαστικά αυτό που σας χαλαρώνει είναι το οξυγόνο. Κάνοντας Πιλάτες, συνδυάζετε κίνηση με αναπνοή (μια από τις πιο σημαντικές αρχές της μεθόδου). Η σωστή αναπνοή οξυγονώνει και επιτρέπει στους μύες του σώματος να επιμηκυνθούν και σαν αποτέλεσμα το σώμα χαλαρώνει. Με τη μέθοδο Πιλάτες θα μάθετε να αναπνεύετε σωστά και αυτό θα βοηθήσει στο να ηρεμήσει και να χαλαρώσει ο νους και το σώμα σας. Θα κατανοήσετε και θα χειριστείτε τις συναισθηματικές αλλαγές και τις μοναδικές στιγμές που περνάτε με ανοιχτό μυαλό και αυτό θα μεταφραστεί σε αυτοσυγκέντρωση και στο ότι δεν θα χάνετε τον έλεγχο την περίοδο αυτή και πιο σημαντικά την ημέρα της γέννας.

Η υγεία του σώματος

Καθώς μεγαλώνει το μωρό μέσα σας, το κέντρο βάρους σας θα αλλάξει. Στην εγκυμοσύνη όλα τα νέα κιλά μαζεύονται στη περιοχή της κοιλιάς. Το σώμα σας προσπαθεί να ισορροπήσει και σαν αποτέλεσμα μεγαλώνει η καμάρα της οσφυϊκής μοίρας/μέσης και αυτό μπορεί να σας προκαλέσει πόνο στη μέση και άλλα προβλήματα. Όταν είστε έγκυος, για την προστασία του μωρού, υπάρχουν όρια στον αριθμό των φαρμάκων που μπορείτε να πάρετε για την ανακούφιση του πόνου. Γι' αυτό το λόγο το Πιλάτες είναι ένα τόσο υπέροχο σύστημα για εγκύους. Σας βοηθά να δυναμώσετε το κέντρο



θεραπεία

σας που σημαίνει ότι τονώνει και επιμηκύνει τους κοιλιακούς μυς, τους ραχιαίους μυς και το πυελικό έδαφος και αυτό βοηθά στο να έχετε μια πιο άνετη εγκυμοσύνη. Μπορεί επίσης να μειώσει ή και να εξαφανίσει τους πόνους της μέσης. Η δύναμη που θα αποκτήσετε εσωτερικά θα μεταφραστεί σε δύναμη εξωτερικά δίνοντας σας πιο πολλή ενέργεια να σταθείτε όρθιες με άνεση, να περπατάτε, να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με τον ίδιο τρόπο όπως και πριν από την εγκυμοσύνη, ίσως και καλύτερα.

Η υγεία του μωρού

Ο βασικός λόγος που θέλετε να δυναμώσετε το κέντρο σας είναι για να δημιουργήσετε ένα δυνατό στήριγμα για τη σπονδυλική σας στήλη και το καινούργιο σώμα σας που μεγαλώνει μέρα με τη μέρα. Όταν η σπονδυλική στήλη στηρίζεται καλά αυτό επιτρέπει να επιμηκύνει σωστά και αρκετά, κι έτσι δημιουργείται ένα καλύτερο περιβάλλον για το έμβρυο. Η καλή στήριξη της σπονδυλικής στήλης αυξάνει την ενέργεια και βοηθά στη σωστή κυκλοφορία του αίματος. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη μαμά και για το μωρό (η καλή κυκλοφορία τρέφει την υγεία του μωρού).

Δυναμώνοντας, χαλαρώνοντας και επιμηκύνοντας συγκεκριμένους μύες με ασκήσεις Πιλάτες, μπορείτε να βοηθήσετε να δημιουργηθεί περισσότερος χώρος στην περιοχή της κοιλιάς και αυτό μπορεί να μειώσει τις ζαλάδες και το ανήσυχο στομάχι. Πιο πολύς χώρος σε προχωρημένη εγκυμοσύνη σημαίνει ότι θα διεγείρετε την καλύτερη λειτουργία των οργάνων για καλύτερη χώνεψη – κάτι που προβληματίζει πολλές εγκύους. Το Πιλάτες θα σας



βοηθήσει να ισορροπήσετε, θα αισθανθείτε πιο στηριγμένη εσωτερικά μέχρι και το τελευταίο τρίμηνο. Θα έχετε πιο μεγάλη ελευθερία κίνησης, πιο πολλή ενέργεια και θα πατάτε καλά στα πόδια σας αποφεύγοντας τραυματισμούς. Παρακολουθώντας μαθήματα Πιλάτες και μαθαίνοντας τις αρχές του σωστά, θα βοηθηθείτε ώστε να χαλαρώσετε συγκεκριμένους μυς που θα διευκολύνουν την εμπειρία της γέννας.

Συμβουλές

Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να συμβουλευέστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης. Η άσκηση ή το Πιλάτες μπορεί να μην είναι για εσάς, ειδικά εάν έχετε επιπλοκές ή πρόκειται να γεννήσετε πάνω από ένα παιδί.

Εάν έχετε την έγκριση του γιατρού σας:

- Μπορείτε να ξεκινήσετε το Πιλάτες ακόμα κι αν δεν έχετε ξαναγυμναστεί πριν την εγκυμοσύνη.
- Ψάξτε για δάσκαλο/α που έχει ειδικείυση και εμπειρία σε Πιλάτες για εγκύους.
- Προτιμήστε ατομικά μαθήματα ή μικρά γκρουπ και τάξεις για εγκύους.

Πάνω απ' όλα μείνετε αισιόδοξες: είστε όμορφες, υπέροχες. Η περιποίηση του σώματός σας είναι η πρώτη αγάπη που μπορείτε να δείξετε στο μωρό σας. Με το Πιλάτες δεν έχετε τίποτα να χάσετε παρά μόνο να κερδίσετε ένα υγιές μωρό μετά από εννέα μήνες. Καλή λευτεριά!

Για περισσότερες πληροφορίες πάνω στη μέθοδο Πιλάτες και ασκήσεις για εγκύους επισκεφτείτε το www.pilates121.gr.

