

# ספורט לנשים בהריון – עושה את ההבדל



כל אישה יודעת שהריון הוא תקופה מבלבלת. מצד אחד, את עוברת דברים מופלאים. גדלים בתוך חיים, את מרגישה את התינוק מתפתח ומרגישה נשית יותר עם כל יום שעובר. מהצד השני, לגוף משוחררים הורמונים בכמויות גדולות מהרגיל, לעיתים מופיעות בצקות או התנפחויות והרגשות מתמקדים דווקא בשלילה. על חלק מהדברים לא ניתן לשלוט, אבל על הבריאות שלך את דווקא יכולה להשפיע. ספורט לנשים בהריון יכול להוות את ההבדל בין הריון בו את מרגישה בסחרור, להריון בו את לוקחת שליטה ומתווה לעצמך דרך בריאה ושלמה עם עצמך שתגרום לך לעבור את התקופה בחיוך. אם עדיין מתלבטת מה יכול להתאים לך מבין המגוון של ספורט לנשים בהריון – כנראה שעוד לא גילית את הפילאטיס.

## ספורט לנשים בהריון – פילאטיס לאורך כל הדרך

### גמישות

פילאטיס שמתבצע בצורה הנכונה מגביר גמישות של הגוף, ובהריון הדבר אינו שונה. למרות הקושי שמרגישות נשים רבות בתנועה בגלל אזור הבטן המתרחב, הפילאטיס מעניק גמישות נרחבת שמעניקה את האפשרות לעשות תנועות שלא חלמת שניתן לעשות במהלך ההריון ועוד עם בטן.

### חזרה לשגרה

יש אמונה שאסור לקנות שום דבר לפני הלידה כדי לא להביא מזל רע. לכן יש נשים רבות שנמנעות להתכונן ליום שאחרי ופשוט עושות את כל הסידורים רק לאחר הלידה המיוחלת. בניגוד לכך, אין שום אמונה כזו על הכנת הגוף לתקופה זו. פילאטיס מעניק לנשים את היכולת לחזור במהירות יחסית לשגרה ומשפר את היכולת לשוב לתפקוד מלא לאחר הלידה.

### פעילות אקטיבית

במהלך הריון רבות מאיתנו מרגישות כבדות שחוסר הפעילות ממש מגוון. חשוב לדעת שהימנעות מספורט במהלך ההריון אינה גזירה משמיים וניתן לעשות זאת במקומות המתמחים בכך כמו סטודיו-B" תנועה", וכך להתאים תכנית מיוחדת עבור נשים בהריון. הפילאטיס יעניק לך את תחושת הפעילות שכל כך חיפשת וישפר את ההרגשה כללית שמלווה אותך.

### היכרות עם השינויים

בגוף מתרחשים מאות ואלפי שינויים במהלך ההריון. הבטן, הפנים, הירכיים, החזה ועוד עשרות מקומות שלא הקדשת להם שנייה אחת של מחשבה לפני תשעת החודשים שאת נמצאת בעיצומם. באמצעות הפילאטיס את יכולה להכיר מחדש את גופך, להתחבר לכל שינוי ולזהות היכן את צריכה חיזוקים ובאלו מקומות את מכירה את השינויים ומתמודדת איתם היטב.

**מעוניינת לשמוע פרטים נוספים על ספורט לנשים בהריון? רוצה למצוא את התכנית שתתאים במיוחד בשבילך? צרי קשר עוד היום ונשמח לעזור!**