

ילדת לא מזמן? הפעילות המומלצת ביותר שתחזיר אותך לגזרה הקודמת שלך היא שחייה: חצי שעת פעילות ספורטיבית במים שווה בערכה לשעה שלמה של פעילות ספורטיבית על הקרקע. ויש גם כמה טיפים



בחדרה לבריכת השחייה



סדורה וסוחפת בנוגע לשחייה שהיא רוצה להשריש בכולנו, וכותרתה: Get Speedo Fit. שחייה היא אחת הפעילויות הגופניות המומלצות ביותר, ומסיבות רבות: חצי שעת שחייה שורפת בין 250 ל-300 קלוריות; חצי שעת פעילות ספורטיבית במים שווה בערכה לשעה שלמה של פעילות ספורטיבית על הקרקע; שחייה מפחיתה כ-90 אחוזים מהלחץ על המפרקים לעומת פעילות שעושים על הקרקע; שחייה היא "פול באדי וורק־אאוט" – מערבת את כל הגוף ועוזרת לפתח את שרירי הידיים והרגליים, את שרירי הליבה ועוד.

לחתור ולהתחטב

לאחר לידה, השחייה עוזרת לפרק את המתח שהצטבר באזורים האסטרטגיים, תורמת לאיזון ההורמונלי ואף עוזרת להתאושש מדיכאון אחרי לידה. ראשית, ודאי עם הרופא שאת יכולה לחזור לפעילות גופנית מלאה במים. גם לנשים ששחייה היא חלק משגרת יומן וגם למי שאינן שוחות – חשוב לדעת שהחודש הראשון של החזרה לפעילות הוא חודש הסתגלות ומותר לאמץ בו רק עד כ-60 אחוזים מהיכולת. האצה של התהליך, הנובעת בדרך כלל עקב הרצון לחזור למשקל של לפני הלידה, היא מתכון לפציעות. לנשים אחרי לידה בגילאים 25-40, הדופק המומלץ במאמץ בחודש הראשון של החזרה לשגרה הוא עד 22 ב-10 שניות, כלומר עד דופק 132. אורי סלע, המאמן הראשי של "עולם המים" ומפתח שיטת "WEST" (שיטת שחייה המותאמת באופן ייחודי לכל שחיין), ממליץ על ארבעה תרגילים עיקריים לנשים אחרי לידה, הרלוונטיים לסגנון החתירה:

1. בעת החתירה מתחו את היד במים קדימה ולאט מאוד, בעומק של 35 ס"מ מקו המים, ונסו לשמור על כף יד רפויה בעת המתחה. בזמן ההיריון נוצר שינוי במרכז שיווי המשקל בגוף, ובמהלך הלידה מופעל לחץ רב על עצם הזנב. מטרת המתחה היא לשחרר את המתח שנוצר בגב התחתון. במהלך ההיריון השריר מידלדל, והתקופה שאחרי הלידה היא בדיוק הזמן לבנותו מחדש באופן הנכון, כך שיהיה יותר ארוך. עומק המתחה של 35 ס"מ הוא עומק שמאריך את כל השרירים וזקפי הגב ומאפשר לבנות מהר יותר

לחזור לפעילות גופנית מלאה, יש להניח שאם לא עסקת בספורט מסוים לפני הלידה, ודאי תלבטי בין סוגי הפעילות הספורטיבית שיכולים להתאים לך. אז במה לבחור – ריצה? רכיבה על אופניים? פילאטיס? אמנם כל אלה טובים ומוצלחים, אבל יש פעילות נפלאה אחת שמלקטת את כל היתרונות מהחבר'ה למעלה: סיבולת לב ריאה – פעילות שטובה ללב, מחזקת שרירים, מגמישה, מחטבת וגורמת לתחושת אופוריה מטורפת. ובמילה אחת: שחייה. לחברת Speedo, המובילה העולמית בכל הקשור לעולם המים, יש משנה

ילדת לאהרונה? מזל טוב! עכשיו מתחיל הקטע הקשה: החזרה לשגרה. לצד הבכי, החלפת החיתולים והעייפות המובנית יש גם אושר גדול. אבל בואו נודה על האמת, הרבר שמעסיק כמעט כל אישה אחרי לידה הוא השינויים שחלו בגופה והדרכים שיאפשרו לה לחזור לממדי הגוף ולגזרה שהיו לפני הלידה. "משכב לידה" הוא השם שניתן לתקופה שמתחילה מיד לאחר הלידה ונמשכת עד שישה שבועות אחריה. במהלך תקופה זו הגוף חוזר למצבו שלפני ההיריון, ומומלצת בו רק פעילות גופנית מתונה, כמו הליכה. אחרי שהרופא יאשר שמותר לך