Cunosc o mulțime de aspectul mamei de a se alătura unei clase de yoga prenatală pentru a începe să facă yoga prenatală în timpul sarcinii. În timp ce iubesc yoga, vreau să vă împărtășesc și câteva dintre sfaturile profesionale ale expertului meu când vine vorba de yoga în timpul sarcinii:

1. Relaxin - un hormon care vine împreună cu sarcina și vă ajută să vă relaxați ligamentele pentru a permite ca bebelușul să se fi născut prin pelvis. Problema este că relaxinul nu afectează doar pelvisul tău, afectează toate ligamentele din corpul tău. Deci, trebuie să fiți atenți să evitați supraîncărcarea în timpul sarcinii.

2. Căutați un profesionist instruit care să cunoască modificările pentru sarcină, mai ales dacă nu vă înscrieți într-o anumită clasă de yoga prenatală.

3. Purtați straturi, chiar și în clasele non-bikram o cameră de yoga se poate încălzi rapid! În timp ce corpul vostru gravide ar putea disipa căldura mai bine decât corpurile care nu sunt însărcinate, este întotdeauna cel mai bine să o joci în siguranță, așa că purtați straturi care pot fi vărsate când camera se încălzește și beți multă apă pentru a rămâne hidratată (deoarece dehidratarea, mai târziu în timpul sarcinii ar putea provoca o muncă pre-termală sau o muncă falsă timpurie}.

4. Evitați mișcările excesive de răsucire pe măsură ce burta devine mai mare (în parte bebelușul va fi pe drum, dar recomand, de asemenea, să evitați răsucirea prin torsă dacă șoldurile nu se mișcă prin mișcare împreună cu tine}.

5. Inversiunile, în timp ce mulți pot spune să evite recomand să eviți dacă nu le-ați făcut înainte de sarcină. Cu toate acestea, dacă sunteți un yogh avid care făcea inversiuni înainte de sarcină și se simt bine pentru corpul dumneavoastră, atunci cu toate mijloacele continuați (cu excepția cazului în care, desigur, medicul dumneavoastră vă spune să evitați inversii) doar să minimalizați timpul petrecut inversat.

6. Deplasați-vă într-o gamă de mișcări controlate, unde vă puteți simți cu adevărat activarea muschilor și nu doar întinderea. Mi se pare foarte importantă {mai ales în timpul sarcinii}, plus pentru a vedea beneficii uimitoare pentru a construi puterea peste doar întinderea. Începeți să vă gândiți la pozițiile voastre pentru a construi forța și a continua să prelungească ca una în loc de a cădea în întinderi {amintiți-vă vârful # 1, relaxin}. Pentru a afla mai multe despre produsele uimitoare de îngrijire a pielii de la sănătatea Siberiană
, care nu va lăsa urme după livrare, urmați linkul.

În timp ce antrenamentele mele nu sunt specifice yoga prenatală, veți vedea exerciții de yoga în antrenamentele mele pentru a vă ajuta să rămâneți puternică, prelungită și să vă simțiți cel mai bine în timpul sarcinii.