Упражнения во время беременности для улучшения здоровья

Местоположение: Гранада
Продолжительность: 1’49’’

Обзор: Эффект от упражнения, который сочетает в себе силу и выносливость у беременных женщин. Это одна из целей исследования Университета Гранады, с привлечением различных специалистов. С обследованием женщин после родов они смогут получить гораздо больше данных, но уже есть доказательства преимуществ этих упражнений, как например улучшение в восстановлении после родов и качестве сна.

Видео: В противовес тому, что думают многие люди, упражнения во время беременности приносят большую пользу. Лидия является ответственной за отделение 'Body Global Woman' , в этом учебном центре Гранады и кроме того, координирует исследовательский проект Университета Гранады Gestafit, о физической активности беременных женщин. В этом проекте она сотрудничает с Ольгой, специалистом по гинекологии.

Лидия Ромеро
Исследователь и тренер

«Традиционные рекомендации как, например, сходи прогуляйся, недостаточны».

Ольга Окон
Преподаватель

«Многие медицинские работники осторожны в отношении рекомендаций упражнений для беременных, даже когда профессионалы говорят им обратное».

В этом проекте изучают влияние упражнений, сочетающих в себе силу и сопротивление на состояние беременной женщины. При обследовании беременных можно получить больше информации, но уже есть заметные преимущества.

Лидия Ромеро
Исследователь

«Во время беременности необходимо делать упражнения для быстрого восстановления после родов. Улучшается сон, быстрее восстанавливается вес тела. Уменьшается количество операций кесарево сечения».

Также снижается риск гестационного диабета, уменьшается боль в спине и возможно предотвратить преэклампсию, повышенное давление при беременности. В том числе, есть преимущества для ребенка.

Ольга Окон
Преподаватель

«Ребенок зависит на сто процентов от матери, в части питания и здорового образа жизни во время беременности, самого критичного времени».

Лидия Ромеро
Исследователь

«Дети рождаются намного более здоровыми, без кардиологических проблем».

Специалисты утверждают, что женщины должны делать упражнения до и после родов. Всегда есть время, чтобы начать.