

## Vesivõimlemine rasedatele

### Olemus

Vees võimlemisel on saalis võimlemise ees mitmeid eeliseid, nimelt vesi kergendab inimese kehakaalu ja vabastab seega liigesed koormusest ning harjutuste tegemine on palju kergem kui kuival maal. Samal ajal toimub kogu tegevus vastu takistust, mis annab organismile hea koormuse. Selle kõige tõttu sobib vees võimlemine hästi ka rasedatele. Vesivõimlemine treenib hästi veresoonkonda ja südant ning mõjub organismile üldtoniseerivalt. Võimlemise käigus tugevdatakse selja- ja kõhulihaseid, tehakse tasakaaluharjutusi ja õpitakse lõõgastuma.

### Vesivõimlemise kasulikud küljed

- Võimlemine parandab vereringet ja tugevdab lihaseid, mis omakorda vähendab rasedatel sageli esinevatest veenilaienditest põhjustatud valu ja ebamugavust;
- võimlemine aitab lihaseid tugevdades parandada rasedusega seotud rühiprobleeme ja vältida seljavalu;
- võimlemine vähendab ebamugavust ja valu paistes liigestes, sest alandab turset, mis tuleneb rasedusaegsest vedelikupeetusest kudedes;
- võimlemine leevendab seedimisprobleeme ja kõhukinnisust;
- harjutused, kus põid pole välja sirutatud, aitavad jalakrampe vähendada. Tõstke varbad üles sääre esiosa poole;
- võimlemine tugevdab kõhu- ja reielihaseid, mis on väga oluline sünnituse teises faasis, kui laps läbib sünnituskanalit;
- tugevad kõhulihased tõmbuvad pärast sünnitust kergemini tagasi endisesse asendisse. Lisaks aitab võimlemine naistel toime tulla sünnitusjärgse masendusega;
- võimlemine aitab rasedal ennast hästi tunda ning graatsiliselt ja vabalt liikuda.

### Vastunäidustused

- riskirasedus
- üldhaigestumus
- naha- ja küünte seenhaigused

### Meelespea

- Riietusruumi saab siseneda 15 minutit enne tunni algust, hilinejaid kahjuks ei teenindata;
- enne basseini sisenemist tuleb ennast pesta ilma ujumisriieteta seebi ja nuustikuga;

- saunas on keelatud kasutada õlisid, kreeme, soolasid ehk vahendeid, mis rikuvad saunalava;
- duširuumis ei ole lubatud raseerida ja juukseid toonitada.

**Kaasa võtta**

- vahetusjalanõud
- trikoo/ujumispüksid
- ujumismüts või vannimüts, et juuksed oleksid kaetud
- seep (mitte dušigeel), nuustik, rätik