



Luyện tập trong thời kỳ mang thai rất quan trọng, không chỉ giúp bà mẹ duy trì vóc dáng cân đối mà còn tăng cường sức khỏe cho em bé.

Các bà mẹ khi mang thai nên lựa chọn môn thể thao phù hợp để tránh nguy cơ sảy thai và hãy tham khảo một số phương pháp luyện tập dưới đây:

1. Yoga

Luyện tập Yoga rất phổ biến đối với phụ nữ. Có nhiều lớp yoga được thiết kế để dành riêng cho phụ nữ mang thai. Nếu không tìm được lớp phù hợp, bạn hãy nói với giáo viên tình trạng mang thai của bạn để tránh các động tác luyện tập không phù hợp.

2. Bơi lội

Bạn không nên ngại nước hoặc trông ngại mất chú cá voi mà cứ thoải mái bơi, hãy mặc bộ đồ bơi giành cho bà bầu và ngâm mình dưới nước. Bơi lội là một hình thức luyện tập tốt nhất cho phụ nữ mang thai vì làn nước đỡ đau nhức giúp bạn thư giãn.

3. Đi dạo

Đi dạo là một cách tuyệt vời để bạn luyện tập khi mang thai. Bạn có thể đi dạo hàng ngày và

thời gian bao lâu bạn muốn. Đi dạo giúp bạn hít thở không khí trong lành, vận động cơ thể và duy trì vóc dáng và sức năng động.

4. Bài tập cho vùng chậu

Bài tập vùng chậu rất tốt cho các vận động viên mang thai vì các cơ bên trong cơ thể vận động. Do vậy, động vật lồng nhúng bài tập bác sĩ yêu cầu bạn phải thực hiện.

5. Bài tập Pilates

Pilates rất tốt cho vận động viên mang thai vì các bài tập như nâng tạ cường độ các cơ và lồng. Giống với Yoga, do mất sự bài tập Pilates không phù hợp nên giáo viên sẽ hướng dẫn bạn cách thực hiện để tránh các động tác nguy hiểm.

6. Thái cực quyền

Thái cực quyền là một bài tập như nâng tạ vì các động tác di chuyển chậm, an toàn đối với vận động viên trong thời kỳ mang thai. Bạn sẽ học được kỹ thuật tốt rất hữu ích cho thời điểm chuyển đổi.

**(Minh Châu, Tina Phong)
Theo Parents**