

Volleyballerin Priscila Heldes: Sport im sechsten Monat voller Glanz!

Priscila Heldes von Fluminense spielt trotz Schwangerschaft in der brasilianischen Superliga und inspiriert mit ihrer Botschaft.



Bauru, Brasilien - Die brasilianische Volleyballspielerin Priscila Heldes sorgt für Aufsehen, da sie im sechsten Monat schwanger professionell für Fluminense in der Superliga spielt. Das letzte Spiel gegen Sesi Bauru endete mit 1:3 für Fluminense, jedoch liegt der Fokus nicht nur auf dem Ergebnis, sondern vielmehr auf der bemerkenswerten Leistung und den persönlichen Erfahrungen der Kapitänin. In einem kürzlichen Interview äußerte Heldes, dass es für sie etwas ganz Besonderes sei, diesen Moment mit ihrem ungeborenen Sohn zu erleben.

Priscila Heldes betont, dass sie es als selbstverständlich ansieht, auch mit Babybauch professionell Volleyball zu spielen. Sie erhielt zuvor eine ärztliche Genehmigung, um sicher am Spiel

teilnehmen zu können. Nach der Bekanntgabe ihrer Schwangerschaft ließ sie sich zudem ärztlich überwachen, um die Gesundheit von sich und dem Baby zu gewährleisten. In sozialen Medien wandte sie sich an Frauen und ermutigte sie, dass jede Schwangerschaft einzigartig sei und viele Frauen in dieser Zeit weiterhin Großes erreichen können.

Sport und Schwangerschaft

Sport während der Schwangerschaft wird allgemein als vorteilhaft für Mutter und Kind angesehen. Allerdings wird oft fälschlicherweise geglaubt, dass diese Lebensphase eine Zeit der Ruhe und Schonung sein sollte. Vielmehr kann Sport helfen, negative Gefühle zu vertreiben, den Beckenboden zu stärken und Rückenschmerzen vorzubeugen. Laut Informationsrat ist sportliche Aktivität für gesunde Schwangere bis kurz vor der Geburt empfehlenswert, mit Ausnahme der ersten 12 Wochen, in denen Zurückhaltung geboten ist.

Aktive Frauen haben in Studien gezeigt, dass sie kürzere Geburtsphasen und weniger Kaiserschnitte erleben. Sportliche Betätigungen können auch das Risiko für perinatale Depressionen senken. Helle und geeignete Sportarten während der Schwangerschaft sind Pilates, Yoga, Schwimmen sowie Walking. Kontakte und Mannschaftssportarten sowie solche mit erhöhtem Risiko für Stöße und Stürze sollten jedoch vermieden werden.

Ärztlicher Rat und Empfehlungen

Für Schwangere ist es wichtig, bei bestimmten Risikofaktoren, wie beispielsweise Herzerkrankungen oder Mehrlingsgeburten, einen Arzt zu konsultieren, bevor sie mit sportlichen Aktivitäten beginnen. Wenn Symptome wie Atembeschwerden oder Schmerzen auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen werden. Vorgegebene Empfehlungen für sportliche Aktivitäten beinhalten, dass die Herzfrequenz 60-70% des Maximums nicht überschreiten und Pulswerte 140-150 nicht übersteigen sollten.

Sporteinheiten sollten regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche für 20 bis 60 Minuten durchgeführt werden.

Priscila Heldes zeigt eindrucksvoll, dass es möglich ist, aktiv und gesund zu bleiben, während man ein neues Leben in sich trägt. Ihr Beispiel inspiriert viele andere Frauen, die ähnliche Wege einschlagen wollen, und hebt die Bedeutung von Bewegung während der Schwangerschaft hervor.

Besuchen Sie **Laola1** für mehr Informationen über Priscila Heldes und ihren Mut, auch während der Schwangerschaft Leistungssport zu treiben. Für weitere Einblicke in die Vorteile von Sport in der Schwangerschaft empfehlen wir **Volksversand**.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Bauru, Brasilien
Quellen	• www.laola1.at • volksversand.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at