

## Aviva Torna állapotosság idején?

### Aviva Egyszerű Módszer 18 Gyakorlata

(Aviva I-es kötet III.2.)

#### I. Korábban még nem végeztél az Aviva Tornát

Kérlek, ne állapotosan kezd el az Aviva Tornát! Ilyenkor már nem javasolt újfajta mozgásformát bevezetni. Ha már állapotos vagy és még nem aviváztál korábban, inkább találkozzunk szülés után, amikor megérett rá az idő. ☺

#### II. Már az állapotosság előtt megtanultad és rendszeresítetted az Aviva Tornát az életedben

Állapotosság idején szabad folytatni a tornát amennyiben:

1. úgy érzed, a tested már megszokta ezt a mozgást, **ÉS**
2. amikor tornázol, illetve az azt követő 24 órában nem jelentkezik feszülés a hasi tájékon.

Van, akinek kifejezetten jól tesz, ha folytatja a tornát. Ilyen eset például az, ha korábban előfordult vetélés véralvadási probléma miatt.

Amennyiben folytatod a tornát, ezekre figyelj:

- sarokra huppanás nélkül végezd az egész gyakorlatsort továbbra is,
- elhagyhatod az erős belső beszorítást, csak sima medence billentéssel végezd a gyakorlatokat,
- 2-es feladat rongybaba rész: csak rázd le a lábad, karod, vagyis ugrálás nélkül végezd,
- a 3C-t ne végezd, helyette ismételd a 3A-t,
- a 3D TILOS, helyette végezd inkább a 3A-t vagy a 3B-t,
- a 11-est váltottlábbal és akár alkartámaszban is (2-t egyik lábbal, 2-t a másik lábbal),
- 15-ös gyakorlat: itt a medence előre billenése kontrollált előre húzás legyen, kerülj a medence előre dobását,
- 17-es gyakorlat: a láb leengedős részét is váltottlábbal végezd (2-t egyik lábbal, 2-t a másik lábbal). (Ez az Aviva I-es kötet 2020-as kiadásban a 17B, a 2016-os kiadásban pedig a 17 II-es gyakorlat.)

Ezek a kicsi változtatások a hasprés és a rázkódás elkerülése miatt javasoltak.

Ugyanis állapotosság idején az alhasi rázkódást és a hasúri nyomás megnövekedését szeretnénk elkerülni.

Elegendő az első trimeszterben végezni a tornát, a későbbiekben pedig inkább áttérni másik kismamáknak szóló mozgásformára.

Végül, figyeld a tested! A legpontosabb válasz mindig belülről jön. Ha jól esik, le is lassíthatod a tempót és az állapotosság során addig végezd az gyakorlatsort, míg ez kellemes számodra.



## Aviva Ovulációs Gyakorlatok (Aviva II-es kötet)

### III. Ovulációs gyakorlatsor

Ezt a gyakorlatsort kérek, ne végezd állapotosság ideje alatt, akkor sem, ha már régóta rendszeresen gyakorlod.

Ez egy intenzív mozgássor, amiben sok a mély nyújtás, csavarás és a hasprés is.

Nagyon jól támogatja a petefészkek munkáját és kifejezetten jól tud segíteni az állapotosság elérésében.

Azonban pozitív terhességi teszt után már nem javasolt.

### Csodás állapotosságot kívánok!

Szeretettel:

**Szabó Kitti**

Hivatalos Aviva Módszer Oktató

Aviva foglalkozások: [www.kittwell.com](http://www.kittwell.com)

Rendszeres, hasznos tudásanyag videók a termékenységről és női egészségről a youtube-on:  
KittWell - Természetes Termékenység: <https://www.youtube.com/channel/UCDajyggcYVxtn0zB0fu1ooQ>

További termékenységet és női nemi egészséget érintő hasznos anyagokért csatlakozz a KittWell női közösséghez a facebookon: <https://www.facebook.com/KittWell>