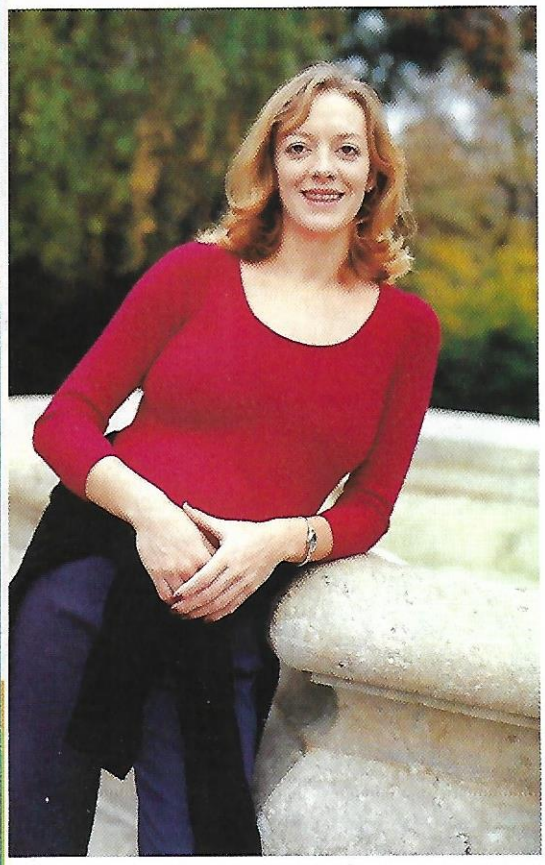
sportos pocakok

A versenyzők, élsportolók életét is megváltoztatja a várandósság. Vannak, akik könnyen veszik az akadályokat és akadnak, akik nehezen birkóznak meg az új feladatokkal.

A civil kismamáknak többnyire azt javasolja orvosuk, hogy sportoljanak. Járjanak terhestornára, de konditeremben is végezhetnek gyakorlatokat – szakedző irányítása mellett. Mi a helyzet az élsportolókkal?



Szép Brigitta (30) a női vízilabda-válogatott tagja. Karácsonyra várja a babát.

Párom, Petik Attila szintén sportoló, ő is vízilabdázik. Már tíz éve együtt vagyunk. Bár védekeztünk, megbeszéltük, ha véletlenül mégis becsúszik a gyerek, jöhet. Becsúszott (vagy beúszott?). Nagy dilemmában voltam: öt év után most kerültem vissza a válogatottba. Gondoltam, az Eb még belefér. Faragó Tamás se akart kihagyni a csapatból. A válogatott orvosa ajánlott egy nőgyógyász professzort, aki megvizsgált. Kapus vagyok: kevés az esélye annak, hogy nagyobb ütés vagy rúgás érjen. Végül nemcsak az Eb-n, a vb-n is részt vettem. Japánban mozdult meg először a baba. Két meccset játszottam végig. Volt némi hányingerem, amikor bementem a vízbe, de ott már hamar elmúlt.

A versenyek után abbahagytam az edzéseket, elsősorban a fertőzésveszély miatt. Esténként ugyan úszást oktatok, de az élet lelassult. Befejeztem a TF szakedzői szakát: a tanulás miatt amúgy is sokat kellett otthon ülnöm.

Változatlanul nagy az étvágyam, nagyon kívánom az édességet. Még csak hat kilót híztam. Az orvosom figyelmeztetett: ne bízzam el magam – most jön a java!

Új lakásba költöztünk, és javában folyik az átalakítás – vásárolgatni majd csak akkor kezdünk, ha elkészültünk. A régi ruháim közül egy nadrág és egy szoknya még rám jön. Amúgy is szeretem a lezser holmikat: a pulcsik, pólók, ingek jól takarnak. Régi, harangszabású kabátomba beleférek. Csak akkor vagyok bajban, ha valahova kicsit ki kéne öltözni.

A szülés után a szárazföldi edzéseket majd minél hamarabb szeretném elkezdeni. Orvosom szerint márciusban ismét vízbe merülhetek. Lelkes nagyszülők lesznek a segítségemre – az anyukám legszívesebben hozzánk költözne.

Bozsik Anna (36) sífutó. 2002. április 12-re várják a babát.

Az 1998-as naganói téli olimpia után hagytam abba az aktív sportolást. Húszévnyi sífutás, három olimpia volt mögöttem. Ez lett életem fordulópontja. Ismerkedni kezdtem a civil élettel, és megismerkedtem a mostani párommal is, aki valamikor szintén sífutó volt. Az ő marketing- és reklámirodájában dolgozom, együtt létrehoztunk egy sífutóiskolát is.

Felnőttekkel és családokkal foglalkozunk, tavaly kezdtünk, és máris nagy az érdeklődés. Ősztől az Anna-réten tartunk előkészítő edzéseket. Én a pálya szélén minden gyakorlatot bemutatok, de nem végig a teljes edzésprogramot. A férjem is oktat. Februárig bizto-

2002.

pia után
ortolást.
pia volt
ulópont-
l élettel,

k

atja
k
ezen

párom-
sífutó
irodájá-
oztunk

glalko-
is nagy
a-réten
n a pá-
bemuta-
progra-
g biztos-

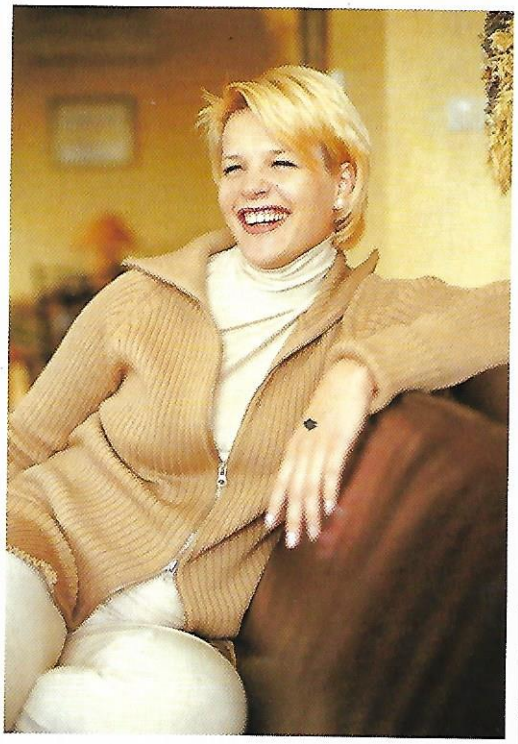
san megyek a csoportjaimmal Szlovákiába sítáborba. Csöppet sem megerőltető, inkább játék. Ennyi mozgás egy kismamának is kell. Számomra ez olyan, mint amikor mások terhestornára járnak...

Azon viszont elgondolkodtam, vajon elkezdenék-e egy kismamát oktatni. Ha még nem állt síléceken, biztosan nem. Egy kezdő számára veszélyesek lehetnek a hirtelen mozdulatok. Eshet egy nagyot – inkább ne próbálkozzunk.

Az életmódom tehát alig változott. Eddig is sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottam. Most megdöbbentő mennyiségeket eszem, de még nem kezdtem el hízni. Mázlista vagyok: egyáltalán nem kívánom az édességet.

Ki vagyok stafírozva: egy csomó ruhát kaptam a barátnőmtől. Erre egy fillért sem kell költenem. Sportoláshoz a férjem öltözékeiből választok. Ami hosszú, feltűröm.

A babaszoba berendezését a páromra és a nagyszülőkre bízom. Amíg a kórházban leszek, ők majd mindent elintéznek.



Takács Gabriella (29) a Ferencvárosban kézilabdázott. 2002. március 22-re várják a babát.

Amikor a szerződésekről tárgyaltunk májusban, elmondtam: családot szeretnék. Bár a várandósság a tervezettnél fél évvel korábban jött, a pályámat nem befolyásolja. Valójában azért szerettem volna egy kicsit későbbre időzíteni, hogy lediplomázhassak a Testnevelési Egyetemen. Gondoltam, inkább nagy pocakkal, mint kisbabával, de hát nem így alakult.

Sok olyan nőről hallottam, akik a várandósság harmadik hónapjáig sportoltak. Az én vérnyomásom az első időben nagyon leesett, szédelegtem. A tizenkettedik hét után viszont életem legboldogabb napjait éltem át.

Vettem egy tornakazettát, de még nem volt időm kipróbálni a gyakorlatokat. Nyelvvizsgáztam, vizsgázom. És egyébként is: ugráltam én már eleget az életben! Ez az időszak, azt hiszem, nem a sportról fog szólni.

Szeretek csinosan öltözni. Egy nemrég megnyílt hazai kismamabutikban nem találtam a méretemnek megfelelő ruhákat, de elkísértem a férjemet egy külföldi útjára, és bevásároltam magamnak. Lapozgatjuk az utónévkönyvet, próbálunk nevet választani. Amikor végre közös nevezőre jutunk, megtetszik egy másik név. Semmi gond, még van időnk.

Babonás vagyok. Bár nézegetjük a kirakatokat, nem vásárolunk semmit. A párom a kezébe vett egy tündéri cipőcskét. – Vigyük haza! – kérlelt. Nem engedtem megvenni, ellenállok minden kísértésnek.

Még nincs egy éve, hogy új otthonunkba költöztünk. A vendégszobából lesz a gyerekszoba, az ablakra ólomüveg virágokat szeretnénk.

Soha nem mondom, hogy soha. Nem mondom tehát azt sem, hogy soha többé nem fogok kézilabdázni. Most még úgy érzem, a napi két edzés sok lenne. Szerintem a sport megmarad hobbinak. Magamnak szülöm ezt a gyereket, nem egy bébiszitternek. Azt hiszem, a későbbiekben inkább testnevelő tanárként szeretnék elhelyezkedni. ■

VOX®

Bútorok,
amelyek együtt
nőnek gyermekével!

YoYo bababútor

Savanna ifjúsági szoba

10% kedvezmény a hirdetés felmutatójának!

VOX **Bútoráruház:**
Budaörs, Törökbálinti utca 23.
Telefon: *06 23 414 777*
Nyitva: *H-P 9-18*
Sz. 9-16