

Partager Article

X



Peut-on faire du vélo après la grossesse ?

Bébé est là et vous souhaitez vous (re)mettre au **sport après l'accouchement** pour être en forme ? Vous adorez le vélo mais, cela reste entre nous, vous avez une petite appréhension à l'idée de vous remettre en selle ? Nous comprenons ! Voici quelques conseils pour savoir

quand et comment faire du **vélo après la grossesse**.

<https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Peut-on faire du vélo après la grossesse ?

Bébé est là et vous souhaitez vous (re)mettre au **sport après l'accouchement** pour être en forme ? Vous adorez le vélo mais, cela reste entre nous, vous avez une petite appréhension à l'idée de vous remettre en selle ? Nous comprenons ! Voici quelques conseils pour savoir quand et comment faire du **vélo après la grossesse**.

Mercredi 21 nov 2018

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Vous avez la tête dans le guidon après la naissance de bébé et vous rêvez de circuler le nez au vent pour décompresser ? Le vélo est idéal ! Mais quand (re)faire du vélo ? Et comment s'y prendre pour être certaine de bien prendre soin de vous ?

Quand faire ou refaire du vélo après grossesse ?

Après avoir accouché, il se peut que vous souhaitiez vous remuscler en douceur, notamment votre ceinture abdominale et votre périnée, pour ne pas avoir de petits maux post-accouchement supplémentaires.

Reprendre une activité physique ou sportive après la grossesse est une excellente initiative **mais ne faites pas de sport avant la visite post-natale et demandez l'avis d'un professionnel de santé.**

De manière logique, vous avez été moins active pendant les mois précédents et votre corps, qui a connu quelques transformations pour accueillir bébé, doit prendre le temps nécessaire pour se remettre de cette formidable aventure. **Donc, avant de remonter en selle, faites votre visite post-natale** (environ 6 semaines après la naissance de votre bébé) et demandez conseil à votre médecin. On ne va pas se mentir... après une épisiotomie, la selle de vélo n'est pas du tout envisageable ! Brrrr... Il est préférable d'attendre une cicatrisation complète et d'avoir fait la rééducation de votre périnée.

Autre chose, votre centre de gravité a changé pendant ces derniers mois donc votre sens de l'équilibre est différent. Il est préférable d'attendre que votre corps se remette dans l'axe.

Si bébé ne fait pas ses nuits, le vélo n'est pas recommandé en cas de coup de pompe ! Soyez toujours prudente si vous faites un sport après l'accouchement et demandez conseil à un professionnel de santé.

Comment faire ou refaire du vélo après grossesse ?

- **Le vélo elliptique après grossesse** est une des meilleures façons de se remettre au sport tout en douceur ! Vous « pédalez » debout et tous vos membres sont actifs. Bras, jambes, vous tonifiez 80% de vos muscles et, en plus d'être bon pour le corps, c'est bon pour le cœur. A votre rythme !
Pour faire du vélo elliptique après grossesse, vous pouvez prendre un abonnement à une salle de sport ou en acquérir un dans certains magasins de sport.

- Tout va bien ? Super ! Allez, en selle ! Choisissez une selle un peu plus large, confortable et privilégiez le vélo de ville au vélo de course.
Choisissez un parcours « tranquillo » pour reprendre vos marques et faites des pauses pour profiter du paysage. Evitez de prendre votre vélo pendant les périodes de forte pollution.
Dans quelques mois, vous pourrez emmener bébé se promener avec vous.

En savoir plus ^[6]

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/velo-apres-grossesse>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/velo-apres-grossesse>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/velo-apres-grossesse&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/topic-pages/photo-1523357585206-175e971f2ad9.jpg&description=Peut-on faire du vélo après la grossesse ?>

[3] <https://twitter.com/share?text=Peut-on%20faire%20du%20v%C3%A9lo%20apr%C3%A8s%20la%20grossesse%20%3F&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/velo-apres-grossesse>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/velo-apres-grossesse>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/638341>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>