

Agnieszka

Do którego tygodnia ciąży poleca Pani jazdę na rowerze?

nie ma przeciwwskazań do jazdy na rowerze w ciąży, jeśli tylko lekarz prowadzący wyraził zgodę i ciąża przebiega prawidłowo. Wystarczy zastosować się do pewnych zasad – dbać o nawodnienie, jechać po mało wyboistej drodze i nie przemęczać się.

Tak naprawdę jeśli samopoczucie pozwala można jeździć na rowerze do końca :) jednak w ostatnim trymestrze po 30 tc może przeszkadzać rosnący brzuch. Od 37 tc dobrze jest skupić się już na odpoczynku i ćwiczeniach oddechowych

Ewelina

Czy masaże sportowe są dozwolone dla kobiet w ciąży?

Masaż sportowy z założenia jest masażem intensywnym i nie jest zalecany w ciąży. Lepiej zdecydować się na masaż relaksacyjny. Warto znaleźć miejsce które specjalizuje się w masażach dla kobiet w ciąży (odpowiednie pozycje, wiedza co można a czego powinno się unikać w ciąży)

Ewelina

Do którego tygodnia zdrowej ciąży można biegać?

Do końca drugiego trymestru

Generalnie nie może być to bieg intensywny, interwałowy i raczej krótsze dystanse.

Pamiętać należy o tym, że może to wpłynąć na mięśnie dna miednicy

Ewelina

Czy joga w ciąży jest polecana ?

Jak najbardziej. Są pozycje których powinno się unikać, podobnie jak podczas miesiączkowania, jednak generalnie joga jest idealna dla kobiet w ciąży. Wspaniale przygotowuje ciało do porodu zapobiega bólom pleców, pomaga szybciej wrócić do siebie po porodzie. Dodatkowo relaksuje i poprawia jakość snu.

Olla

Bieganie w ciąży? Do którego miesiąca? A może nordic walking?

W ciąży można biegać, jednak jeżeli biegało się również przed ciążą; można biegać do końca drugiego trymestru. Nordic walking również można trenować w ciąży.

przede wszystkim trzeba słuchać swojego ciała

Marta

Do kiedy bezpiecznie można chodzić na basen?

Można do końca ciąży:)

Ewelina

Gdzie w Poznaniu odbywają się te zajęcia?

Obecnie trudno mi powiedzieć gdzie odbywają się zajęcia dla kobiet w ciąży (przez pandemię bardzo wiele zajęć zostało zawieszonych)

Joga dla kobiet w ciąży na pewno jest w Yoga Loft na Gajowej oraz yoga friends na jarachowskiego

Zajęcia be fit mom w okresie wakacji będą na malcie, proszę obserwować fb

<https://www.facebook.com/BeFitMomPoznan/>

Ewelina

Czy można w ciąży chodzić na basen?

Tak

Emilia

Czy Basen w ciąży zaawansowanej ciąży nie jest obciążeniem dla kręgosłupa? Chodzi o regularne przepłynięcie długości, nie o aerobik w wodzie

Zdecydowanie nie. Basen odciąża kręgosłup, wzmacnia mięśnie grzbietu.

Marta

Jak ćwiczyć mięśnie kegla? Od kiedy, jak długo?

Jeżeli chodzi o ćwiczenia na mięśnie dna miednicy to wszystko zależy od tego czy są one zbyt słabe czy zbyt napięte, Dlatego warto wybrać się w ciąży na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Agnieszka

Czy aktywność w ciąży wpływa na przebieg samego porodu? na czas trwania?

Aktywność w ciąży na pewno przygotowuje ciało do porodu, przygotowuje nas wydolnościowo i siłowo, jednak nie można mówić o wpływie na czas porodu, bo to wszystko kwestia indywidualna. Warto wzmacniać ciało, warto ćwiczyć oddechowo, warto rozciągać się.

Paulina

Lubię spacerować. Ile kroków dziennie powinno się robić w ciąży? 😊

Trudno powiedzieć ile wykonywać kroków dziennie zaleca się robić spacer do 45 min, jednak jeżeli czujesz się dobrze, nie czujesz zmęczenia, odpowiednio dbasz o nawodnienie i później o regenerację, to mogą spacerować być również dłuższe

Aneta

Kiedy najlepiej rozpocząć ćwiczenia (w którym miesiącu) i jak długo powinien trwać trening?

To wszystko zależy od tego czy wcześniej przed ciążą trenowałaś, czy chcesz rozpocząć trenowanie dopiero w ciąży

Jeżeli wcześniej trenowałaś, ciąża przebiega prawidłowo, nie ma przeciwwskazań od lekarza, to możesz ćwiczyć od samego początku dostosowując trening do swojego stanu (przy treningu siłowym zmniejszone obciążenie, unikamy podskoków, dynamicznych kroków, wysokiego tętna - generalnie trening nie powinien być zbyt intensywny)

Jeżeli przed ciążą nie trenowałaś I dopiero chcesz rozpocząć aktywność fizyczna będąc w ciąży, to warto poczekać do drugiego trymestru

Natalia

Czy jest jakaś długość spaceru na jaka możemy sobie pozwolić w ciąży?

Zaleca się spacer do 45 min jednak przy dobrym samopoczuciu i odpowiedniej formie ten spacer może być również dłuższy

Iza

Jak można wykorzystać piłkę w domu, w ostatnich tygodniach ciąży? jestem już w 37tc i chciałabym się jakoś wspomóc

Na piłce można wykonywać ćwiczenia rozluźniające np. siedząc na piłce krążenia biodrami

Malgorzata

Od jakich ćwiczeń zacząć powrót do aktywności fizycznej?

Najlepiej od rozciągania i spacerów:) oraz od treningu z wózkem np. be fit mom który prowadzę

Poczekać do zakończenia porodu oraz trzeba mieć zgodę lekarza prowadzącego

Magdalena

Czy skracająca się szyjka macicy oraz zalecenie oszczędzającego trybu życia od lekarza wyklucza wszystkie ćwiczenia i każdy ruch? Poród to ogromny wysiłek na który nie będę przygotowana bo muszę odpoczywać 😊 Co Pani uważa i proponuje?

Tak zdecydowanie trzeba zastosować się do zaleceń lekarza i naprawdę oszczędzać się

To jest zdecydowanie najważniejsze

Można skupić się na relaksowaniu oraz na ćwiczeniach oddechowych (to bardzo pomaga podczas porodu)

Natalia

Jak zadbać o to żeby nie przybierać gdy już przybrało się więcej niż powinno jakie ćwiczenia?

Przede wszystkim należy zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, odpowiednią kaloryczność

Ćwiczenia to wszystko zależy od tego czy wcześniej się trenowało czy dopiero się rozpoczyna

Spacer, joga, trening wzmacniający z gumą Mini band

Laura

Aktywność spacer kiedy można tak nazwać od tempa chodu czy czasu ile było się na spacerze

Spacer to po prostu jest aktywność fizyczna:)

Na pewno jego intensywność zależy od tempa chodu i od długości

Małgorzata

W jakim czasie po porodzie SN można wsiąść na rower?

Najwcześniej po zakończeniu porodu oczywiście jeżeli jest to Rekreacyjna jazda na rowerze a nie intensywny trening

Marzena

Czy jeżeli nie udało się ćwiczyć regularnie przez większość ciąży, to czy można i warto rozpocząć delikatne ćwiczenia już pod koniec ciąży? ☺

Tak można rozpocząć ćwiczenia pod koniec ciąży, ale spokojne, oddechowe i niektóre pozycje jogowe

Laura

Zakupiłam sobie krokomierz jestem na początku ciąży to taka motywacja by wyjść z domu ile kroków dziennie powinnam zrobić po domu i wychodząc z domu tak w ciągu dnia ?

Można sobie założyć żeby robić do 10 000 kroków dziennie łącznie

Agnieszka

Czy nie powinno się podnosić rąk w czasie ciąży? np. sięgać po produkty z górnej półki w kuchni czy wieszac prania na sznurkach?

Myślę że nie jest to możliwe przez dziewięć miesięcy nic nie sięgać ;)

Jak najbardziej można sięgać po kubek, szklankę, ręcznik z wysokiej półki itp. chodzi o to by nie trzymać uniesionych rąk przez długi czas z dodatkowym obciążeniem

Ewelina

Kiedy po cesarce można zacząć ćwiczyć?

Tak naprawdę do ćwiczeń można wrócić już 24 h po porodzie jednak oczywiście muszą one być odpowiednio dopasowane - początkowo są to ćwiczenia oddechowe, delikatne napięcia izometryczne w leżeniu, później np. Koci grzbiet w kłku, rozciąganie, delikatna joga (ja po CC robiłam krótkie, około 10 minutowe rozciągania kilka dni po powrocie do domu)

Daria

Kiedy zacząć ćwiczenia po porodzie?

Już w pierwszej dobie po porodzie można rozpocząć ćwiczenia jednak są one bardzo statyczne spokojna oddechowe bazujące na napięciu izometrycznym kilka minut dziennie

Do treningów bardziej wzmacniających Po położu przy SN, około po 12 tyg przy CC
Pamiętajcie, że spacer to cudowny trening Aerobowy

Aneta

Kiedy po porodzie można wrócić do ćwiczeń?

Daria

Czy do ćwiczeń można użyć piłki?

Oczywiście że tak (rozumiem, że chodzi o piłkę szwajcarską, a nie o ciężką piłkę lekarską:))

Magda

Czy jazda na rowerze jest polecana?

Jeżeli jest to Rekreacyjna jazda po równym terenie to tak

Monika

A jak jest z noszeniem starszego dziecka na rękach będąc w ciąży?

Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo to przy odpowiednim podnoszeniu dziecka można

Olla

Po jakim czasie po porodzie można wrócić do biegania?

Z tym bieganiem to jest tak że ja wiem że coraz więcej dziewczyn wraca do biegania już po położu i trzy miesiące po porodzie przebiegają pół maratony...Jednak pytanie czy nie warto lepiej trochę odczekać i zadbać o regenerację organizmu po bardzo wymagających dziewięciu miesiącach, Podczas których w ciele nastąpiło bardzo wiele zmian i był to niesamowity wysiłek dla nas...Zbyt Wczesny powrót do biegania może źle wpłynąć na mięśnie dna miednicy które potrzebują czasu na regenerację

Przyjmuje się że powinno się dać ciału te dziewięć miesięcy na regenerację i powrót do siebie po okresie ciąży.

Na pewno warto pójść do fizjoterapeuty uroginekologicznego żeby sprawdził w jakim stanie są nasze mięśnie dna miednicy, w jakim stanie jest rozejście ltp.

Magdalena

Czy po porodzie wskazane jest wchodzenie po schodach?

Jeżeli chodzi o to czy można to tak można.

Prosiłabym o podanie mojego konta Instagram oraz Facebook Trener Personalny i be fit mom

<https://www.facebook.com/trenerpersonalnyOlgaLipczynska/>

<https://www.facebook.com/BeFitMomPoznan/>

Pozdrawiam serdecznie
Olga Lipczyńska