1. 20tc czy można kąpać się w morzu/jeziorze i pływać? Jaki styl pływania jest najlepszy w ciąży? Czy są jakieś przeciwskazania do pływania?

Jeśli morze/jezioro nie jest jakoś bardzo zanieczyszczone, a Ty nie boisz się pływać na otwartych przestrzeniach to nie ma obaw. Co do stylu pływania to każdy jest dobry bo jest to sport który nie obciąża dodatkowo naszych stawów. Pływanie jest bardzo zalecane podczas ciąży.
2. Na co uważać przy treningu jogi?

Joga/pilates bazuje głównie na ćwiczeniach rozciągających oraz wzmacniających mięśnie głębokie. Takie treningi w ciąży to zbawienie dla naszego ciała, więc nie ma obaw. Na co uważać? Organizm sam Ci “pokaże” czego nie będziesz w stanie zrobić lub po prostu nie wykonasz tych ćwiczeń w pełnych zakresach.
3. Czy piłkę do ćwiczeń należy dobrać do wzrostu?

Tak, rekomenduje się dla osób wysokich aby piłka była wyższa (zachowany kąt prosty przy zgięciu kolan w siadzie na piłce), natomiast dla niższych osób piłka mniejsza.
4. Co z tą kresą i rozejściem, jeśli było. Kiedy i co można ćwiczyć?

Kresa stanowi stabilizator przedniej ściany brzucha i jest naszą silną amortyzacją. Jeśli mamy rozejście kresy ale spełnia swoją funkcję to nie ma obaw. Funkcjonalna kresa to ta która prawidłowo pracuje. Jeśli mamy duże rozejście kresy ok 4-5cm i kresa jest w dysfunkcji należy wzmacniać mięsień poprzeczny brzucha, który współtworzy kresę białą.
5. Jakie ćwiczenia konkretnie na core?

W ciąży unikamy mocnych spięć mięśni brzucha typu zwykłe brzuszki czy deskę. Zaleca się ćwiczenia oddechowe z elementami pilatesu. Jest to świetny sposób na wzmocnienie core.
6. Chciałabym wykorzystać trening w domu do usprawnienia swoich możliwości porodowych - jakie ćwiczenia są najprzydatniejsze w tym celu?

Najlepsze ćwiczenia przygotowujące do porodu to takie które rozluźniają miednice, pozwalają otwierać krocze i oczywiście ćwiczenia oddechowe.
7. A jak z rowerem, żona ma elektryka i dużo jeździ – to bezpieczne?

Ja osobiście nie polecam. Na pewno w zaawansowanej ciąży sama bym nie wsiadła na rower z racji po pierwsze:
- otoczenie na które nie mamy wpływu (inni rowerzyści, osoby na hulajnogach itp)
- samopoczucie kobiet w ciąży, które jest bardzo zmienne (mdłości, zawroty głowy, szybki spadek cukru)
- niespodziewane dziury w jezdni/drodze
- niespodziewane wstrząsy mogą prowadzić do nietrzymania moczu

Lepszą opcją będzie rowerek stacjonarny.
8. Do którego momentu w ciąży można na normalnym rowerze jeździć?

Wszystko zależy od tego jak się czujesz. Jak często jeździłaś rowerem przed ciążą i jakie to były dystanse.
9. Ile kroków dziennie powinnyśmy robić w ciąży?

Dostosuj to wszystko pod swoje możliwości do tego jak bardzo byłaś aktywna przed ciąża. Słuchaj swojego organizmu.