

Janina

Jakie ćwiczenia należy wykonywać podczas bóle kręgosłupa w ciąży?

ODPOWIEDŹ

Jest wiele ćwiczeń łagodzących bóle kręgosłupa w ciąży.

Przykładowo: w klęku podpartym, miednica zrolowana pod siebie, z wydechem

naprzemienne unoszenie ręki i przeciwnej nogi 8-12 powtórzeń

Jw. z lekkim odwodzeniem uniesionej ręki i nogi do boku.

Unoszenie bioder w podporze bokiem na przedramieniu na ugiętych kolanach.

Z leżenia na boku, kolana ugięte, jedna ręka pod głową, druga ręka na karku, zbliżamy łokieć w stronę biodra nie odrywając tułowia od podłogi.

Anna

Jakie ćwiczenia omijać szerokim łukiem?

ODPOWIEDZ

Brzuski, podskoki, podnoszenie ciężarów. Ćwiczenia intensywne oraz potencjalnie urazogenne.

Paulina

Czy możemy biegać w ciąży?

Odpowiedz:

Tak. Szczególnie jeżeli biegałaś przed ciążą. Pamiętaj jednak, aby nie przekraczać 140 hr/min

Kasia

Czy warto stosować tejpę na rozejście mięśnia prostego brzucha?

Odpowiedź:

W przypadku dużego, нефизjologicznego rozejścia - Tak, ale wszystko zależy od decyzji fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Monika

Czy możemy przeciwiczyć mięśnie dna miednicy?

Odpowiedź

Musimy!

Iza

Jak rozpoznać zakwasy a ból brzucha po ćwiczeniach?

Odpowiedź:

Nie powinnaś mieć zakwasów na brzuchu ani odczuwać żadnych dolegliwości bólowych w obrębie brzucha podczas i po ćwiczeniach.

Anna

Lekarz zalecił lekkie ćwiczenia, jakie należy wykonywać?

Odpowiedź

Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, możesz wykonywać wszystkie ćwiczenia wskazane dla ciężarnych z wyłączeniem tych niewskazanych ☺ W załączonej prezentacji wymieniam wskazane i niewskazane ćwiczenia dla ciężarnych.

Tata

Jaki rodzaj ćwiczeń pani poleca w okresie ciąży? a jaki odradza w tym czasie?

Odpowiedź

W załączonej prezentacji wymieniam wskazane/zalecane ćwiczenia, aktywności w czasie ciąży oraz te których lepiej unikać.

Anna

Czy można uprawiać jogę w ciąży? Stretching?

Odpowiedź:

Tak, najlepiej te „specjalne” dla ciężarnych.

Anna

Na co zwrócić uwagę dobierając ćwiczenia w ciąży?

Odpowiedź

Na ich intensywność – powinna być umiarkowana, oraz najlepiej aby były to ćwiczenia wskazane dla kobiet w ciąży.

Anna

Czy możemy jeździć rowerem w ciąży?

Odpowiedź

Stacjonarny – tak.

Katarzyna

Ile czasu można ćwiczyć w ciąży?

Odpowiedź:

Osoba aktywna przed ciążą może ćwiczyć 45-60 min dziennie 3-5 razy w tygodniu.

Osoba rozpoczynająca przygodę z aktywnością w ciąży zaczyna od 15-25 min dziennie 3 razy w tygodniu, stopniowo zwiększając czas ćwiczeń i ilość dni aktywnych.

Katarzyna Wielka 13:16:20 moderowany przez: Świadoma Mama

Jak często można ćwiczyć w ciągu dnia?

Odpowiedź

Raz dziennie 45-60 min to optymalny wysiłek

Anna

ile razy tygodniowo należy ćwiczyć?

Odpowiedź

3-5 razy dziennie

Iza

I ile czasu należy ćwiczyć?

Monika

A proszę mi powiedzieć, taniec na rurze przed ciążą... a w ciszy można ćwiczyć taniec na rurze?

Odpowiedź

Odradzam ze względu na potencjalną urazowość tego sportu.

Anna

Czy przez rozciągającą się macicę i spowodowany przez to ból, powinniśmy zaprzestać ćwiczeń? Czy ćwiczenia przy rozciąganiu się macicy, mogą ją bardziej uszkodzić? (chodzi mi o ćwiczenia np.. nóg/pośladków)

Odpowiedź

Nie. Ból podczas rozciągania się więzadeł macicy jest czymś naturalnym. Natomiast jeżeli odczuwasz dyskomfort w tym czasie, postaw na ćwiczenia rozluźniające na piłce.

Anna

A co z podskokami w ciąży? Ćwiczenia na trampolinie?

Odpowiedź

Stanowczo niewskazane

Iza

Czy są jakieś przeciwwskazania do ćwiczeń w ciszy??

Odpowiedź

Listę przeciwwskazań znajdziesz w załączonej prezentacji.

Lidka

Czy ćwiczenie 5x w tyg w ciąży, to za dużo?

Odpowiedź

Nie, jeżeli są to ćwiczenia odpowiednie 😊

MamaJulka

A czy można wykonywać ćwiczenia w ciąży przy problemach z nadciśnieniem tętniczym?

Odpowiedź:

O tym powinien zdecydować lekarz.

Anna

Aquafitness? to dobry pomysł? Słyszałam że nie należy za dużo jeździć na baseny w trakcie ciąży żeby unikać infekcji. Lak to jest?

Odpowiedź

Basen jest potencjalnym siedliskiem bakterii i możesz nabawić się tam np. infekcji intymnej. Nie jest to jednak przeciwwskazanie do podejmowania aktywności w ciąży np. pływania czy uczestniczenia w aquaerobiku.

MamaJulka

A czy istnieją zajęcia fitness dla początkujących ?

Odpowiedź

Tak. Spróbuj znaleźć zajęcia w swojej okolicy, nawet jeżeli nie będzie podziału na grupy zaawansowania, trener/trenerka na pewno będzie mieć na uwadze Twój poziom zaawansowania i odpowiednio doradzi w kwestii wykonywanych ćwiczeń.



Zapraszam do śledzenia nas na portalach

FB: [Gibka Mama](#)

IG: [@gibkamama](#)

Oraz na naszą stronę <https://gibkamama.pl>

Na hasło Świadoma Mama otrzymacie 15% rabatu na pierwsze zajęcia w Gibkiej Mamie.
Rabat obowiązuje do końca marca br.

Dziękuję za uwagę i do zobaczenia <3

Ula Pyrszel