

Kludia

Są jakie ćwiczenia na mięśnie proste brzucha?

Jeśli chodzi o metodę Pilates to każde ćwiczenie tak naprawdę angażuje mięśnie głębokie brzucha. Są ćwiczenia, które będą bardziej angażowały mięsień prosty brzucha, jednak wcale nie oznacza to, że są one bardziej efektywne niż złożone ćwiczenia wielostawowe. Izolowany ruch, dedykowany na konkretne partie jest dobrą metodą nauki świadomości ciała

Anna

Do jakiego wieku można ćwiczyć pilates w ciąży?

Domyślam się, że chodzi do którego tygodnia ciąży. To zależy jak ułożony jest trening Pilates. Tak naprawdę do końca 8 miesiąca można ćwiczyć – jednak w ciąży skupiamy się na wzmacnianiu pośladków, obręczy barkowej, pleców. Staramy się skupić na pracy z dnem miednicy. Zalecam przynajmniej 1 lub 2 konsultacje indywidualne aby zrozumieć co na jakim etapie jest kluczowe.

Paulina

Jeżeli po ciąży chciałabym ćwiczyć warto iść najpierw do eksperta i potem instruktorowi powiedzieć że jest się x czasu po ciąży?

Warto uzyskać zielone światło od ginekologa/ położnej – wszystko zależy od regeneracji krocza/ blizny po CC. Jeśli nie ma problemów z nietrzymaniem moczu i organizm naturalnie wraca do formy to od razu można pójść do trenera. Ja osobiście zalecam pracę z trenerem, który pracuje z kobietami w ciąży/ po ciąży . Ja większości podopiecznym zalecam pójście do Fizjo uroginekologicznego aby sprawdzić przez badanie dopochwowe co dzieje się w miednicy mniejszej.

Iza

Jaki to intensywny wysiłek? Każde ćwiczenie?

Intensywny wysiłek to taki kiedy serce mocno bije, leci pot po całym ciele i brakuj tchu aby powiedzieć słowo w czasie ćwiczeń, a później cały dzień bolą mięśnie i ciężko wstać z kanapy ☺

Każde ćwiczenie to siadanie, wstawanie, chodzenie czy kucanie. Zdrowy ruch jest zalecany na każdym etapie życia, a ciąża to nie choroba.

Paulina

Czy nauka oddychania może mi pomóc w relaksacji mięśni?

Jak najbardziej – będzie wręcz kluczowa.

Joanna

Kiedy po porodzie naturalnym można zacząć ćwiczyć mięśnie brzucha?

To zależy co się dzieje z rozjęściem mięśnia prostego brzucha i w dnie miednicy. Ćwiczenia ukierunkowane na modelowanie mięśni brzucha często wiążą się z podniesieniem ciśnienia w jamie brzucha, a więc WARTO zacząć od ćwiczeń wielostawowych, zrobić testy sprawnościowe czyli przejść dobrą diagnostykę. Jeśli ciało się regeneruje prawidłowo to w okolicy 9 miesiąca po porodzie można już śmiało ćwiczyć.

MoniaMonia

Kiedy po porodzie można wrócić na zajęcia pilatesu?

Zależy od porodu czy było CC czy poród siłami natury. Mięśnie brzucha i dna miednicy po porodzie są rozciągnięte i wiotkie. Po połogu czyli 6 tygodniach po porodzie siłami natury można już robić 10-15 min ruchu na macie w celu zachowania sprawności aparatu ruchu i odciążenia przeciążeń i napięć. Powrót do aktywności fizycznej po porodzie powoduje lepsze samopoczucie.

Martyna

Jak powinny prawidłowo wyglądać ćwiczenia mięśni dna macicy ? 😊 jak często i jak długo ?

Prawidłowe ćwiczenie mięśni dna miednicy to umiejętność rozluźnienia i aktywacji MDM z oddechem. Tak naprawdę ćwiczenia mięśni dna miednicy może trwać i 2-3 minuty i można je robić kilka razy dziennie po prostu skupiając uwagę na oddechu dółżebrowym, prawidłowej postawie i świadomym rozluźnieniu. WYDOLNE dno miednicy to zdrowe dno miednicy – tu musi być zachowana też sprawność w całym ciele.

Klaudia

A co jeśli ma się problem z gibkością?

To zależy czym jest ten problem. Są osoby, które mają hipermobilność i są osoby, które naturalnie mają taką budowę sztywniaka i będzie im ciężiej uzyskać gibkość. Pamiętajmy, że gibkość i mobilność to 2 różne cechy motoryczne.

Aneta

A jeżeli szybko się męczę to pilates jest dla mnie?

ZDECYDOWANIE TAK – Pilates to trening, który łatwo dopasować do swoich potrzeb. Zawsze mówię – to trening ma być dopasowany do NAS, nie MY do treningu.

Iza

Jeżeli nie miałam styczności z ćwiczeniami lepszy pilates czy joga?

Moim zdaniem Pilates bo skupia się bardziej na pracy w fizjologicznych zakresach ruchomości. Obie te techniki są fajne jako pierwsze kroki w kierunku aktywności fizycznej. Zobacz co sprawia Ci radość ☺. Ważne jest też aby odpowiadał Ci prowadzący.

Klaudia

Jak można mieć pewność, że dobrze się oddycha?

Są różnego rodzaju testy / ćwiczenia oddechowe, które są formą diagnostyki. Oczywiście praca z ciałem- postawą i wzorcami oddechowymi.

Mireczka

Mięśnie brzucha czy można ćwiczyć je w ciąży?

Nie ćwiczymy m. brzucha w ciąży jednak mamy świadomość, że te mięśnie nie znikają i są angażowane przy wszelkich czynnościach np. przy zapisaniu pasów w aucie.

Patrycja

Czy trener pilatesu może zobaczyć jakie mam wady np. przy chodzeniu i siedzeniu i mi pomóc?

Jeśli jest dobrym trenerem to tak.