

Moniśka

Czy podczas ciąży możemy uprawiać jogę?

Tak, podczas ciąży możemy wykorzystywać ćwiczenia jogowe, tym bardziej jeśli praktykowaliśmy je wcześniej. W ofercie klubów fitness możemy spotkać zajęcia z jogi dedykowane dla kobiet w ciąży – będzie to najbezpieczniejsza opcja uwzględniająca wszelkie modyfikacje jakie powinny zostać zastosowane dla kobiet w ciąży.

Ola_93

Czy nie uważa Pani, że obecnie jest ogromna presja na to, że kobieta w ciąży oraz po niej musi koniecznie być w świetnej formie fizycznej. Osobiście uważam, że jest to bardzo obciążające psychicznie, ponieważ nie każda ciąża pozwala na dużo ruchu. Tak samo po porodzie.

Oczywiście! Do aktywności fizycznej w czasie ciąży i porodu powinniśmy podchodzić z rozwagą, spokojem i wyrozumiałością wobec samych siebie. Ciąża to czas kiedy wiele zmienia się w ciele i psychice kobiety. Podczas ćwiczeń w ciąży należy słuchać swojego ciała i nie robić nic wbrew sobie i sygnałom jakie wysyła nasz organizm. Tak samo wygląda sprawa z powrotem do formy po ciąży. Musimy dać sobie czas. Nie warto zwracać uwagi na opinię innych czy presję społeczeństwa. Metoda małych, ale stabilnych kroków sprawdzi się tutaj najlepiej.

Moniśka

Czy podczas 3 trymestru możemy jeździć rowerem?

Podczas 3 trymestru może to być utrudnione i nie będzie wskazane z uwagi na problemy z zachowaniem równowagi.

Lidka

Kiedy najlepiej zacząć ćwiczyć po ciąży od jakich ćwiczeń zacząć czy w domu czy już na zajęcia?

Wszystko zależy od tego czy był to poród naturalny czy przez CC. Najlepiej zacząć od konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutką uroginekologiczną. Najlepiej zacząć od spokojnych ćwiczeń. Szczególną uwagę warto zwrócić na mięśnie dna miednicy.

Lidka

Teraz jestem uczęszczam na zajęcia aktywne 9miesiący i się zastanawiam czy po ciąży też będę mogła w nich uczestniczyć żeby na spokojnie zacząć treningi.

Myślę, że tak. Wszystko zależy od ćwiczeń jakie są wykorzystywane podczas takich zajęć. Można po konsultacji z trenerem i fizjoterapeutką uroginekologiczną dodać dodatkowe ćwiczenia dedykowane dla Pani.

Magdalena

Jakie (lekkie ćwiczenia) można stosować w okresie połogu? Czy ćwiczenia mięśni Kegla można wykonywać od pierwszych dni połogu, czy należy się wstrzymać do momentu zakończenia połogu?

Jeśli był do poród siłami natury możemy zacząć ćwiczyć już w okresie połogu zaczynając od ćwiczeń o niskiej intensywności. Warto przeplatać ćwiczenia przeciwnakrępowe, ćwiczeniami oddechowymi.

Możemy delikatnie aktywować mięśnie dna miednicy oraz dodać lekkie pobudzające ćwiczenia na mięsień prosty i skośny brzucha. Warto dodać ćwiczenia oparte o pionizację z kłęk podpartego.

Aneta

Czy można tańczyć na weselu będąc w ciąży? Nie zaszkodzi to nam?

Jeśli będzie to spokojny taniec to jak najbardziej.

Zuza

Czy mogę wrócić do ćwiczeń po porodzie (zumba) jeśli dobrze się czuje czy muszę to skonsultować z lekarzem?

Na pewno może Pani wrócić do tego typu aktywności jednak od razu po okresie połogu może okazać się to złym rozwiązaniem. Podczas zumbi wykonujemy dużą ilość podskoków, a tego typu ćwiczenia mogą źle wpłynąć na mięśnie dna miednicy od razu po porodzie. Warto skonsultować z fizjoterapeutką uroginekologiczną kiedy najbezpieczniej wrócić do takiej aktywności.