1.      Czy jogę w ciąży można ćwiczyć do samego dnia porodu?

- tak, można. Jednak treningi powinny być dostosowane do danego trymestru, kondycji i możliwości kobiety. Zdecydowanie polecam treningi personalne.

2.      Kiedy po porodzie SN mogę wrócić do delikatnych ćwiczeń?

- Już po wyjściu ze szpitala można wprowadzać delikatne ćwiczenia. Po okresie połogu można zacząć treningi. Najlepiej aby były to treningi indywidualne skierowane do kobiet po porodzie.

3.      Czy mogę zacząć ćwiczyć jogę w 3 trymestrze, by przygotować się do porodu, czy to za późno?

- Uważam, że nie powinno się rozpoczynać treningów jogi w okresie ciąży jeśli nie ćwiczyło się wcześniej. Natomiast można uczestniczyć w treningach indywidualnych dedykowanych dla kobiet w ciąży. Mogą one zawierać elementy jogi zmodyfikowane i dopasowane do potrzeb i możliwości ćwiczącej.

4.      Jak samodzielnie w domu ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

- Samodzielnie nie powinnyśmy ćwiczyć mięśni dna miednicy, ponieważ możemy sobie zaszkodzić. Takie ćwiczenia powinny być poprzedzone wizytą u fizjoterapeutki proginekologicznej.

5.      W jakim momencie ciąży najlepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, by sprawdzić, czy wszystko jest okej?

- w każdym momencie można iść.

6.      Mogę wprowadzić jakieś drobne ćwiczenia jeszcze w szpitalu po porodzie?

- jak najbardziej. Mogą to być proste ćwiczenia na łóżku - np. ruchy okrężne rąk i nóg. Unoszenie miednicy przy zgiętych kolanach, ruchy okrężne miednicy. Leżenie na brzuchu połączone z ćwiczeniami oddechowymi.

7.      Kiedy możemy mówić o jakiejkolwiek aktywności fizycznej po CC?

- już po wyjściu ze szpitala można wykonywać proste ćwiczenia, najlepiej pod okiem trenera lub fizjoterapeutki. Oczywiście jak najbardziej można spacerować oraz wykonywać ćwiczenia oddechowe. Co do intensywnych treningów - tu musi dać zielone światło lekarz, który oceni bliznę