1. Jeśli chodzi o ćwiczenia brzucha, to można wykonywać je do samego porodu?

- Tak ale zawsze trzeba te ćwiczenia dostosować do aktualnego samopoczucia i przebiegu ciąży.

2. Ćwiczenia brzucha w ciąży są bezpieczne, jeśli ciąża przebiega bezproblemowo, czy warto to mimo wszystko skonsultować?

- Są bezpieczne jeśli są dostosowane do indywidualnych predyspozycji fizycznych. Najlepiej zapytać lekarza prowadzącego czy nie widzi przeciwwskazań oraz ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanego trenera/ki lub fizjoterapeuty/ki.

3. Brzuch można ćwiczyć w domu, czy lepiej by odbywało się to pod nadzorem trenera, fizjoterapeuty?

- Najlepiej aby ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanego trenera/ki lub fizjoterapeuty/ki, którzy mają doświadczenie w pracy z kobietami w ciąży.

4. Wykonywanie ćwiczeń na brzuch zmniejszy prawdopodobieństwo rozejścia mięśni prostych brzucha?

- Badania naukowe nie dają jednoznacznej odpowiedzi. Nadal jest to temat badań. Z moich obserwacji jednak wynika, że regularne ćwiczenia poprawiają kondycję mięśni i pomagają w zamknięciu rozejścia.

5. Czy ćwiczenia, które Pani pokazywała na warsztatach, można bezpiecznie wykonywać przez cały okres ciąży?

- Można wykonywać pod warunkiem, że nie ma przeciwskazań do ćwiczeń, niewystępuje ból podczas ich wykonywania i nie powodują nadaktywności skurczów macicy.

6. Potrzebuje jakichś akcesoriów do ćwiczeń, czy poradzę sobie z tym, co na co dzień mamy w domu?

- Nie trzeba specjalnie kupować akcesoriów do ćwiczeń jednak taki zakup taśmy lub piłki może stać się inspiracją i zachętą do kontynuowania ćwiczeń po ciąży 😊

7. Jak często wykonywać ćwiczenia na brzuch i ile one powinny trwać?

- Zaczynamy od 5 do 10 powtórzeń. Później możemy zwiększać ilość powtórzeń i serii. Warunek: dokładność wykonania!!! Nie idziemy w ilość ale w jakość wykonania.