

Monika

Jakie ćwiczenia planując kolejną ciążę?

- Przede wszystkim praca z postawą ciała oraz neutralnym ustawieniem miednicy. Pilates będzie na pewno dobrym i bezpiecznym wyjściem

Ewa

czy joga w ciąży jest bezpieczna ?

Zależy jaki rodzaj jogi. Warto pamiętać aby nie wychodzić poza naturalne zakresy ruchomości w stawach w czasie ciąży bo stawy są pod działaniem elastyny i raczej musiby dbać o stabilizację i mobilność niż o rozluźnienie więzadeł. Jeśli nie ma przeciwwskazań i jest świadomie wykonywana pod okiem wykwalifikowanego trenera to jak najbardziej ☺

Alicja

Kiedy można ćwiczyć Pilates po porodzie?

Już w położu warto zacząć prace z oddechem i mobilnością. Tak naprawdę już wstanie z łóżka jest ćwiczeniem więc my cały czas ćwiczymy. Najlepiej zacząć od pracy z oddechem i delikatnego ruchu już po położu. Do ćwiczeń wzmacniających przejść wtedy kiedy poczujemy gotowość – to jest bardzo indywidualny proces i zależy od porodu i tego jak wyglądała aktywność fizyczna przed ciążą. Warto się skonsultować i zdiagnozować swoją gotowość i potrzeby.

Klaudix

a co jeśli nie jesteśmy zbyt gibcy?

Gibkość to cecha motoryczna o którą dbamy poprzez ćwiczenia całego ciała jak i rodzaj tkanek jaki mamy. Warto się rolować, ćwiczyć w sposób który daje nam przyjemność i rozluźni napięcia w ciele. Zachęcam do spróbowania Pilatesu.

Magda

kiedy można zarówno w ciąży jak i po ciąży wykonywać ćwiczenia mięśni Kegla?

Cały czas – mięśnie dna miednicy zwane mięśniami kegla są aktywne cały czas – przy każdym ruchu i oddechu.

Marlena

czy można wykonywać ćwiczenia pilates online? czy nie poleca pani ćwiczeń w domu z pomocą filmów instruktażowych? można sobie zrobić krzywdę?

Jak najbardziej można jeśli są dobrze dobrane i prawidłowo prowadzone. Obecnie mamy dostęp do takiej wiedzy, że najważniejsza jest umiejętność korzystania z niej i przekazywania.

Aneta

Do którego miesiąca w ciąży można ćwiczyć?

Do ostatniego dnia przed porodem jeśli się dobrze czujemy i nie ma przeciwwskazań.

Beata

Jaki są przeciwwskazania do ćwiczeń w ciąży?

- cukrzyca,
- nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą,
- krwawienia w przebiegu ciąży,

Z ćwiczeń na które warto uważać i raczej ich unikać to ćwiczenia wzmacniających mięśnie brzucha oraz ćwiczenia w podskokach obciążające stawy.

Zuzanna

Kiedy po porodzie można wrócić do ćwiczeń np. taniec zumba?

Zależy od porodu – po położu i momencie kiedy dno miednicy jest wydolne ponieważ tu mamy sporo podskoków.

Lucyna

Czy to prawda, że będę miała większe stopy po 3 trymestrze ciąży?

Może się tak wydarzyć na skutek działania elastyny – hormonu.