

Kontakt:

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>

https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/

Katarzyna

Do którego tygodnia ciąży można bezpiecznie wykonywać ćwiczenia fizyczne?

Jeśli lekarz zezwala, to można do dnia rozwiązania :)

Nikola

Jak najlepsze ćwiczenia są na ból kości ogonowej ? bol bol kręgosłupa?

ćwiczenia rozciągające i mobilizujące.

- plecy (koci grzbiet, ułkon japoński, rolowanie piłeczką i uciskanie punktów spustowych) krążenie bioder, Przysiad malasana. Dodatkowo pilnowanie postawy ciała - schylanie się nie obciążając pleców (hip hinge) lub z przysiadu, utrzymywanie miednicy w pozycji neutralnej

Przykłady:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Na Fanpage oraz Instagramie można również przeczytać na temat prawidłowej postawy

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>

https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/

Ewelina

Jakie ćwiczenia wykonywać w III trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujmy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mněnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna

Ewelina

Jak dobrać piłkę do ćwiczeń? Jest sporo rozmiarów

Piłkę dobieramy do wzrostu. W pozycji siedzącej powinny być kąty proste w kolanach oraz w biodrach

Katarzyna

Jakie ćwiczenia można wykonywać w III trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, Wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujemy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mněnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)w

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np:
<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,
<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna

Katarzyna

Czy są jakieś konkretne ćwiczenia na ból pleców w odcinku piersiowym? Mam wrażenie, że w przypadku krzyża, miednicy jest tego naprawdę dużo w internecie a co do odcinka piersiowego praktycznie nic...

Na samym początku należy się zastanowić z czego wynika ból. Jeśli np. z garbienia się to może oznaczać, że mięśnie w tym miejscu są zbyt słabe - wtedy oprócz rozciągania i mobilizacji fajnie wdrożyć wzmacnianie tych partii - np. ściąganie łopatek, zamykanie otwieranie klatki, trening z gumami oporowymi (np. <https://www.youtube.com/watch?v=gGyKE4EI0Cg&t=19s>)

Jeśli chodzi o dolegliwości bólowe to fajnie sprawdza się piłeczka (stajemy przy ścianie, pomiędzy plecami a ścianą umieszczamy piłeczkę) i masaż w obolałych miejscach oraz zatrzymywanie w miejscach gdzie boli najbardziej na ok. 30 sec. (Aż ból puści)

Izabela

Jakie ćwiczenia wykonywać w drugim trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- Drugi trymestr to trymestr, w którym „mamy moc” dlatego można wdrożyć ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, z butelkami wody lub lekkimi hantlami

- podczas ćwiczeń obserwujemy swój organizm i ciało, czy np. nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mięśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Ewelina

Jak rozpoznać rozejście mięśnia prostego? jakie są niepokojące sygnały w tym kontekście w trakcie ciąży, na co zwrócić uwagę?

- Podczas ćwiczeń najlepiej obserwować brzuch czy nie pojawia się tzw. stożek . Wtedy najlepiej zrezygnować z ćwiczenia bądź zmodyfikować je tak, Aby stożek się nie pojawiał. Dodatkowo pomaga praca z oddechem
- Rozejście najlepiej oceni fizjoterapeuta uroginekologiczny podczas badania USG
- Należy jednak pamiętać, że rozejście m. prostego jest normalne w ciąży i jest to fizjologia - mięśnie rozejdą się praktycznie zawsze, pytanie, czy na danym etapie ciąży nie jest to, np. Nadmierne rozejście oraz czy wrócą do odpowiedniego stanu po ciąży

Agnieszka

Czy w ciąży też obowiązuje zasada przy doborze piłki, że kąty pomiędzy kręgosłupem i udami oraz udami i łydkami wynoszą 90 stopni? (oczywiście mowa o kątach w czasie siedzenia na piłce)

- Tak, pozycja ta pomaga utrzymać prawidłową postawę

Ewelina

Jeżeli przed ciążą nie ćwiczyłam to czy w ciąży mogę?

- Jeśli ciąża rozwija się prawidłowo, to tak (zgoda lekarza), ale aktywność powinna być wprowadzana małymi krokami i na małej intensywności
- Polecam zacząć od spacerów i lekkich ćwiczeń mobilizacyjnych, rozciągających
- Ważna jest praca z oddechem
- Można wzmacniać plecy i pośladki - np. Siadanie i wstawanie z kanapy, wzmacnianie mięśni pleców

- Celem doboru planu treningowego i przede wszystkim wyjaśnienia techniki polecam skorzystać z porad specjalisty

Katarzyna

Jakie ćwiczenia pomogą nam na bolący kręgosłup (odcinek lędźwiowy i szyjny)?

Rozciąganie i mobilizacja, automasaż piłeczką lub masaż wykonany przez partnera :)

Przykłady ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,
<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Anna

Jeśli lekarz pozwolił tylko na spacerowanie od początku ciąży bo wtedy była ciąża zagrożona a to mogę robić coś dodatkowo np. ćwiczenia na piłce (aktualnie 33 tydzień)

Na piłce jak najbardziej, ale dobrze byłoby poradzić się specjalisty jakie ćwiczenia będą bezpieczne.

Mogą to być ćwiczenia wzmacniające plecy, ćwiczenia oddechowe czy też ćwiczenia rozluźniające.

Ewelina

Od jakich ćwiczeń zacząć na początek ?

Wszystko zależy, czy wcześniej się trenowało. Jeśli tak, to większość ćwiczeń w wersji uproszczonej i z mniejszym ciężarem będzie ok.

Jeśli nie

Na sam początek najlepsze będą oczywiście spacerowanie - jako dodatek.

Dodatkowo możemy wdrożyć różnego rodzaju ćwiczenia na pośladki z gumami oporowymi lub bez - w podporze, w leżeniu.

Siadanie i Wstawanie z krzesła/kanapy, ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia mięśni dna miednicy

Ewelina

Jakie ćwiczenia (oprócz ćwiczeń dna miednicy) mogą nam ułatwić poród?

Ćwiczenia mobilizujące i otwierające biodra i ćwiczenia rozciągające

np: https://www.youtube.com/watch?v=_9ikcx9pnf4&t=1s,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Monika

Czy jeśli do tej pory się nie ćwiczyło a chcemy zacząć w 2 lub 3-cim trymestrze to są jakieś przeciwwskazania?

Nie, ale ćwiczenia muszą być dobrane do umiejętności. Ważne jest aby znać technikę ćwiczeń. W takim przypadku warto byłoby poradzić się specjalisty.

Justyna

Jakie ćwiczenia zaleca Pani w zaawansowanej ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujmy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mněśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna

Agnieszka

Czy pływanie jest wskazanym ćwiczeniem w ciąży?

Jak najbardziej tak

Magdalena

Jak ma się trening siłowy obwodowy w nadciśnieniu w ciąży? Chodzi mi o androgeny i ich wpływ protekcyjny na śródbłonek naczyń

Radziłabym poradzić się endokrynologa, który na podstawie wyników badań oceni sytuację.

W każdej chorobie współistniejącej zarówno w ciąży jak i nie w ciąży powinno się obserwować organizm i robić badania dużo częściej. To jedyna metoda pozwalająca ocenić wpływ na daną osobę.

Trening siłowy w ciąży powinien być na b. Małej intensywności oraz na b. Małym obciążeniu.

Ewelina

Czy dzienna aktywność 10 tys kroków można zaliczyć do treningu

Można zaliczyć na pewno do aktywności dnia codziennego.

To zależy co robiło się wcześniej :)

Jeśli nic - to jak najbardziej tak. Ja osobiście 10 tys kroków traktuje jako absolutne minimum dnia codziennego

Można pomyśleć o dodaniu ćwiczeń rozciągających, mobilizacyjnych i funkcjonalnych.

Marysia

No właśnie w ciąży musiałam zrezygnować z rolek i roweru bo jednak strach czy jednak można uprawiać coś z tych sportów?

Osobiście sama zrezygnowałam z tego rodzaju sportu pomimo tego, że czuję się pewnie w tych dziedzinach, to w ciąży uważam za zbyt ryzykowne - różnego rodzaju upadki są często zależne nie tylko od nas, ale też od osób trzecich czy też ukształtowania terenu

Magdalena

Szybkie chodzenie też jest liczone jako bieg

Szybkie chodzenie to szybkie chodzenie :), a bieg to bieg nawet wolny

Przy bieganiu odrywamy w tym samym czasie obydwie stopy w fazie lotu. W trakcie chodzenia czynność ta nie ma miejsca.

Ale jak najbardziej szybkie chodzenie jest wskazane w ciąży :)

Bartosz

Długie spacerowanie z żoną można zaliczyć do aktywności? czy warto jeszcze ćwiczyć w ciąży?

Można zaliczyć na pewno do aktywności dnia codziennego.

To zależy co robiło się wcześniej :)

Jeśli nic - to jak najbardziej tak. Ja osobiście 10 tys kroków traktuje jako absolutne minimum dnia codziennego

Można pomyśleć o dodaniu ćwiczeń rozciągających, mobilizacyjnych i funkcjonalnych.

Ewelina

Czy jeśli nie ćwiczyłam przed ciążą to mogę zacząć w 2 czy 3 trymestrze. Jak tak to jakie?

ćwiczenia muszą być dobrane do umiejętności. Ważne jest aby znać technikę ćwiczeń. W takim przypadku warto byłoby poradzić się specjalisty.

Na moim kanale YouTube jest wiele rodzajów treningów Np. W leżeniu z gumami oporowymi w leżeniu, lub ćwiczeń na plecy. Jednak podstawa to odpowiednia technika

<https://youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>

Marysia

Czy to prawda, że dziecko uspokaja się w brzuszku podczas spacerów ? Moja dzidzia tak reaguje

Moja też tak reagowała :) dziecko czuje bujanie więc działa to na nie uspokajająco. Chociaż zdarzają się wyjątkowe sytuacje :)

Ewelina

Czy mały przyrost wagi w ciąży może być spowodowany tym, że przed ciążą sporo ćwiczyłam, a w ciąży przestałam (spadła masa mięśniowa)?

Tak oczywiście może to być przyczyną. Ale może też być związane np. Z wymiotowaniem w pierwszym trymestrze i w związku z tym spożywaniem mniejszej liczby kcal. Może to być również połączenie obydwu kwestii ;).

Jeśli natomiast przyrost wagi jest niepokojąco niski - najlepiej poradzić się lekarza.

Ewelina

Jakie cwiczenia pomagają nam żeby porod był lżejszy ?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczeni otwierające biodra. Ważne aby poznać swoje ciało.

Np. https://youtu.be/_9ikcx9pnf4

Nikola

Czy byłaby możliwość udostępnienia listy ćwiczeń w ciąży ?

Zapraszam na fanpage lub kanał youtube

<https://youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>

Katarzyna

Jak dopasować oddech do ćwiczeń? Mam wrażenie, że nie umiem oddychać podczas ćwiczeń, a teraz jest jeszcze trudniej, bo dzisiaj naciska 

Oddech dolnożebrowy polega na wdychaniu powietrza nosem tak aby nasze dolne żebra wypełniły się powietrzem oraz wydychaniu ustami tak, aby pozbyć się powietrza z brzucha i opuścić żebra do dołu.

Oddech powinien być wolny i spokojny. W aktywnej fazie ćwiczenia zazwyczaj robimy wydech.

Jeśli czujemy ucisk, np w leżeniu na plecach warto zmienić pozycje

Ewelina

Jak się rozciągać w III trymestrze, żeby dobrze przygotować ciało do porodu?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczeni otwierające biodra. Ważne aby poznać swoje ciało.

Np. https://youtu.be/_9ikcx9pnf4

Asia

Czy w 3 trymestrze można jeździć na rowerze, jeśli jest obecne rozwarcie poniżej 1 cm?

Powinien ocenić lekarz. Jednak myślę, że rowerek stacjonarny jest bezpieczny :)

Monika

Co z przygotowaniem krocza do porodu, balonikiem typu anibal?

To pytanie zadałabym lekarzowi, położnej bądź fizjoterapeuci e uroginekologicznemu. Z moich informacji wynika, że nieumiejętne zastosowanie może spowodować więcej krzywdy aniżeli korzyści.

Magdalena

Czy w czasie ciąży i po porodzie można używać tej pow

- Niestety niedokończone pytanie, proszę o kontakt na FP

Magdalena

Położna pokazywałaby odchyłać się do tyłu nosząc dziecko, uważam, że to zła postawa, że trzeba być wyprostowanym, proszę o ustosunkowanie się do tego

Każda kompensacja w odcinku lędźwiowym będzie niewskazana. Warto w takiej sytuacji starać się "podwinąć miednicę" i zachować poprawną postawę ciała. Zapraszam na media społecznościowe, na których rozwijam temat postawy ciała :

<https://www.instagram.com/p/CKbEwRKnrpP/?igshid=1knwmd7duyt5y>

<https://www.facebook.com/101772998158074/photos/a.104461947889179/225612582440781/?type=3>

Ewelina

Kiedy wrócić do ćwiczeń po porodzie, jeśli było się w miarę aktywnym przez całą ciążę i bardzo aktywnym przed ciążą?

Istnieje coś takiego jak przysłowiowe 6 tyg. Po których nasz stan oceni lekarz, a jeszcze lepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Dobrze jest sobie dać ten czas na regenerację nawet jeśli czujemy się bardzo dobrze dużo wcześniej.

Wcześniej - nawet od 3 doby po porodzie warto wykonywać ćwiczenia oddechowe, czy Np. przeciwzakrzepowe. Z dnia na dzień można dodawać różnego rodzaju u ćwiczenia w połogu /- miesnie dna miednicy, otwieranie i mobilizacja bioder, rozciąganie, wzmacnianie pleców.

Pozdrawiam

Katarzyna

Do którego tygodnia ciąży można bezpiecznie wykonywać ćwiczenia fizyczne?

Jeśli lekarz zezwala, to można do dnia rozwiązania :)

Nikola

Jak najlepsze ćwiczenia są na ból kości ogonowej ? bol bol kręgosłupa?

ćwiczenia rozciągające i mobilizujące.

- **plecy (koci grzbiet, ukłon japoński, rolowanie piłeczką i uciskanie punktów spustowych) krążenie bioder, Przysiad malasana. Dodatkowobpilnowanie postawy ciała - schyłanie się nie obciążając pleców (hip hinge) lub z przysiadu, utrzymywanie miednicy w pozycji neutralnej**

Przykłady:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Na Fanpage oraz Instagramie można również przeczytać na temat prawidłowej postawy

<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>

https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/

Ewelina

Jakie ćwiczenia wykonywać w III trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz

youtube <https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,
<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujemy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mięśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np: https://www.youtube.com/watch?v=_9ikcx9pnf4&t=1s,
<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna

Ewelina

Jak dobrać piłkę do ćwiczeń? Jest sporo rozmiarów

Piłkę dobieramy do wzrostu. W pozycji siedzącej powinny być kąty proste w kolanach oraz w biodrach

Katarzyna

Jakie ćwiczenia można wykonywać w III trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.

Przysiady, Wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.

(zapraszam na fanpage oraz

youtube <https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,
<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujemy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mięśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)w

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np: <https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>, <https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna

Katarzyna

Czy są jakieś konkretne ćwiczenia na ból pleców w odcinku piersiowym? Mam wrażenie, że w przypadku krzyża, miednicy jest tego naprawdę dużo w internecie a co do odcinka piersiowego praktycznie nic...

Na samym początku należy się zastanowić z czego wynika ból. Jeśli np. z garbienia się to może oznaczać, że mięśnie w tym miejscu są zbyt słabe - wtedy oprócz rozciągania i mobilizacji fajnie wdrożyć wzmacnianie tych partii - np. ściąganie łopatek, zamykanie otwieranie klatki, trening z gumami oporowymi (np. <https://www.youtube.com/watch?v=gGyKE4EI0Cg&t=19s>)

Jeśli chodzi o dolegliwości bólowe to fajnie sprawdza się pileczka (stajemy przy ścianie, pomiędzy plecami a ścianą umieszczamy pileczkę) i masaż w obolałych miejscach oraz zatrzymywanie w miejscach gdzie boli najbardziej na ok. 30 sec. (Aż ból puści)

Izabela

Jakie ćwiczenia wykonywać w drugim trymestrze ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz. Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band. (zapraszam na fanpage oraz youtube <https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>, <https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>, https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- **Drugi trymestr to trymestr, w którym „mamy moc” dlatego można wdrożyć ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, z butelkami wody lub lekkimi hantlami**
- **podczas ćwiczeń obserwujmy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie**

***z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mięśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)**

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np: <https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Ewelina

Jak rozpoznać rozejście mięśnia prostego? jakie są niepokojące sygnały w tym kontekście w trakcie ciąży, na co zwrócić uwagę?

- Podczas ćwiczeń najlepiej obserwować brzuch czy nie pojawia się tzw. stożek . Wtedy najlepiej zrezygnować z ćwiczenia bądź zmodyfikować je tak, Aby stożek się nie pojawiał. Dodatkowo pomaga praca z oddechem
- Rozejście najlepiej oceni fizjoterapeuta uroginekologiczny podczas badania USG
- Należy jednak pamiętać, że rozejście m. prostego jest normalne w ciąży i jest to fizjologia - mięśnie rozejdą się praktycznie zawsze, pytanie, czy na danym etapie ciąży nie jest to, np. Nadmierne rozejście oraz czy wrócić do odpowiedniego stanu po ciąży

Agnieszka

Czy w ciąży też obowiązuje zasada przy doborze piłki, że kąty pomiędzy kręgosłupem i udami oraz udami i łydkami wynosiły 90 stopni? (oczywiście mowa o kątach w czasie siedzenia na piłce)

- Tak, pozycja ta pomaga utrzymać prawidłową postawę

Ewelina

Jeżeli przed ciążą nie ćwiczyłam to czy w ciąży mogę?

- Jeśli ciąża rozwija się prawidłowo, to tak (zgoda lekarza), ale aktywność powinna być wprowadzana małymi krokami i na małej intensywności
- Polecam zacząć od spacerów i lekkich ćwiczeń mobilizacyjnych, rozciągających
- Ważna jest praca z oddechem
- Można wzmacniać plecy i pośladki - np. Siadanie i wstawanie z kanapy, wzmacnianie mięśni pleców
- Celem doboru planu treningowego i przede wszystkim wyjaśnienia techniki polecam skorzystać z porad specjalisty

Katarzyna

Jakie ćwiczenia pomogą nam na bolący kręgosłup (odcinek lędźwiowy i szyjny)?

Rozciąganie i mobilizacja, automasaż piłeczką lub masaż wykonany przez partnera :)

Przykłady ćwiczeń: https://www.youtube.com/watch?v=_9ikcx9pnf4&t=1s,

<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Anna

Jeśli lekarz pozwolił tylko na spacerory od początku ciąży bo wtedy była ciąża zagrożona a t to mogę robić coś dodatkowo np. ćwiczenia na piłce (aktualnie 33 tydzień)

Na piłce jak najbardziej, ale dobrze byłoby poradzić się specjalisty jakie ćwiczenia będą bezpieczne.

Mogą to być ćwiczenia wzmacniające plecy, ćwiczenia oddechowe czy też ćwiczenia rozluźniające.

Ewelina

Od jakich ćwiczeń zacząć na początek ?

Wszystko zależy, czy wcześniej się trenowało. Jeśli tak, to większość ćwiczeń w wersji uproszczonej i z mniejszym ciężarem będzie ok.

Jeśli nie

Na sam początek najlepsze będą oczywiście spacerory - jako dodatek.

Dodatkowo możemy wdrożyć różnego rodzaju ćwiczenia na pośladki z gumami oporowymi lub bez - w podporze, w leżeniu.

Siadanie i Wstawanie z krzesła/kanapy, ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia mięśni dna miednicy

Ewelina

Jakie ćwiczenia (oprócz ćwiczeń dna miednicy) mogą nam ułatwić poród?

Ćwiczenia mobilizujące i otwierające biodra i ćwiczenia rozciągające

np: <https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,
<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Monika

Czy jeśli do tej pory się nie ćwiczyło a chcemy zacząć w 2 lub 3-cim trymestrze to są jakieś przeciwwskazania?

Nie, ale ćwiczenia muszą być dobrane do umiejętności. Ważne jest aby znać technikę ćwiczeń. W takim przypadku warto byłoby poradzić się specjalisty.

Justyna

Jakie ćwiczenia zaleca Pani w zaawansowanej ciąży?

Wszystkie ćwiczenia są dozwolone jeśli pozwala na to lekarz.
Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wzmacnianie ramion, gumy mini band.
(zapraszam na fanpage oraz youtube
<https://www.youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>,
<https://www.facebook.com/marcelinarun2tri/>,
https://www.instagram.com/marcelina_mum2tri/)

- podczas ćwiczeń obserwujemy swój organizm i ciało, czy Np nie ma charakterystycznego stożka na brzuchu - wtedy warto zmienić lub zmodyfikować ćwiczenie

*z wyłączeniem zakazanych o których mówiłam w prezentacji (typu. brzuszki, planki-angażujących mięśnie brzucha, Intensywne biegi, trampoliny, sporty ekstremalne)

Oprócz tego bardzo ważne jest, aby rozciągać i rolować mięśnie obciążone np. plecy, biodra, np: <https://www.youtube.com/watch?v=9ikcx9pnf4&t=1s>,
<https://www.youtube.com/watch?v=o2VhXvpMhXE&t=13s>

Praca z oddechem dolnożebrowym i przeponowym jest niezwykle istotna
Agnieszka
Czy pływanie jest wskazanym ćwiczeniem w ciąży?

Jak najbardziej tak

Magdalena

Jak ma się trening siłowy obwodowy w nadciśnieniu w ciąży? Chodzi mi o androgeny i ich wpływ protekcyjny na śródbłonek naczyń

Radziłabym poradzić się endokrynologa, który na podstawie wyników badań oceni sytuację.

W każdej chorobie współistniejącej zarówno w ciąży jak i nie w ciąży powinno się obserwować organizm i robić badania dużo częściej. To jedyna metoda pozwalająca ocenić wpływ na daną osobę.

Trening siłowy w ciąży powinien być na b. Małej intensywności oraz na b. Małym obciążeniu.

Ewelina

Czy dzienna aktywność 10 tys kroków można zaliczyć do treningu

Można zaliczyć na pewno do aktywności dnia codziennego.

To zależy co robiło się wcześniej :)

Jeśli nie - to jak najbardziej tak. Ja osobiście 10 tys kroków traktuje jako absolutne minimum dnia codziennego

Można pomyśleć o dodaniu ćwiczeń rozciągających, mobilizacyjnych i funkcjonalnych.

Marysia

No właśnie w ciąży musiałam zrezygnować z rolek i roweru bo jednak strach czy jednak można uprawiać coś z tych sportów?

Osobiście sama zrezygnowałam z tego rodzaju sportu pomimo tego, że czuję się pewnie w tych dziedzinach, to w ciąży uważam za zbyt ryzykowne - różnego rodzaju upadki są często zależne nie tylko od nas, ale też od osób trzecich czy też ukształtowania terenu

Magdalena

Szybkie chodzenie też jest liczone jako bieg

**Szybkie chodzenie to szybkie chodzenie :), a bieg to bieg nawet wolny
Przy bieganiu odrywamy w tym samym czasie obydwie stopy w fazie lotu. W trakcie chodzenia czynność ta nie ma miejsca.**

Ale jak najbardziej szybkie chodzenie jest wskazane w ciąży :)

Bartosz

Długie spacerowanie z żoną można zaliczyć do aktywności? czy warto jeszcze ćwiczyć w ciąży?

Można zaliczyć na pewno do aktywności dnia codziennego.

To zależy co robiło się wcześniej :)

Jeśli nie - to jak najbardziej tak. Ja osobiście 10 tys kroków traktuje jako absolutne minimum dnia codziennego

Można pomyśleć o dodaniu ćwiczeń rozciągających, mobilizacyjnych i funkcjonalnych.

Ewelina

Czy jeśli nie ćwiczyłam przed ciążą to mogę zacząć w 2 czy 3 trymestrze. Jak tak to jakie?

ćwiczenia muszą być dobrane do umiejętności. Ważne jest aby znać technikę ćwiczeń. W takim przypadku warto byłoby poradzić się specjalisty.

Na moim kanale YouTube jest wiele rodzajów treningów Np. W leżeniu z gumami oporowymi w leżeniu, lub ćwiczeń na plecy. Jednak podstawa to odpowiednia technika

<https://youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>

Marysia

Czy to prawda, że dziecko uspokaja się w brzuszku podczas spacerów ? Moja dzidzia tak reaguje

Moja też tak reagowała :) dziecko czuje bujanie więc działa to na nie uspokajająco. Chociaż zdarzają się wyjątkowe sytuacje :)

Ewelina

Czy mały przyrost wagi w ciąży może być spowodowany tym, że przed ciążą sporo ćwiczyłam, a w ciąży przestałam (spadła masa mięśniowa)?

Tak oczywiście może to być przyczyną. Ale może też być związane np. Z wymiotowaniem w pierwszym trymestrze i w związku z tym spożywaniem mniejszej liczby kcal. Może to być również połączenie obydwu kwestii ;). Jeśli natomiast przyrost wagi jest niepokojąco niski - najlepiej poradzić się lekarza.

Ewelina

Jakie ćwiczenia pomogą nam żeby porod był lżejszy ?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia otwierające biodra. Ważne aby poznać swoje ciało.

Np. <https://youtu.be/9ikcx9pnf4>

Nikola

Czy byłaby możliwość udostępnienia listy ćwiczeń w ciąży ?

Zapraszam na fanpage lub kanał youtube

<https://youtube.com/channel/UCYALbv2oHgXpnmeHNWpiAFA>

Katarzyna

Jak dopasować oddech do ćwiczeń? Mam wrażenie, że nie umiem oddychać podczas ćwiczeń, a teraz jest jeszcze trudniej, bo dzidzia naciska ☐ 

Oddech dolnożebrowy polega na wdychaniu powietrza nosem tak aby nasze dolne żebra wypełniły się powietrzem oraz wydychaniu ustami tak, aby pozbyć się powietrza z brzucha i opuścić żebra do dołu.

Oddech powinien być wolny i spokojny. W aktywnej fazie ćwiczenia zazwyczaj robimy wydech.

Jeśli czujemy ucisk, np w leżeniu na plecach warto zmienić pozycję

Ewelina

Jak się rozciągać w III trymestrze, żeby dobrze przygotować ciało do porodu?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczeni otwierające biodra. Ważne aby poznać swoje ciało.

Np. https://youtu.be/_9ikcx9pnf4

Asia

Czy w 3 trymestrze można jeździć na rowerze, jeśli jest obecne rozwarcie poniżej 1 cm?

Powinien ocenić lekarz. Jednak myślę, że rowerek stacjonarny jest bezpieczny :)

Monika

Co z przygotowaniem krocza do porodu, balonikiem typu anibal?

To pytanie zadałabym lekarzowi, położnej bądź fizjoterapeuci e uroginekologicznemu. Z moich informacji wynika, że nieumiejętne zastosowanie może spowodować więcej krzywdy aniżeli korzyści.

Magdalena

Czy w czasie ciąży i po porodzie można używać tej pow

- **Niestety niedokończone pytanie, proszę o kontakt na FP**

Magdalena

Położna pokazywałaby odchyłać się do tyłu nosząc dziecko, uważam, że to zła postawa, że trzeba być wyprostowanym, prosze o ustosunkowanie się do tego

Każda kompensacja w odcinku lędźwiowy będzie niewskazana. Warto w takiej sytuacji starać się "podwinąć miednicę" i zachować poprawną postawę ciała. Zapraszam na media społecznościowe, na których rozwijam temat postawy ciała :

<https://www.instagram.com/p/CKbEwRKnrpP/?igshid=1knwmd7duyt5y>
<https://www.facebook.com/101772998158074/photos/a.104461947889179/225612582440781/?type=3>

Ewelina

Kiedy wrócić do ćwiczeń po porodzie, jeśli było się w miarę aktywnym przez całą ciążę i bardzo aktywnym przed ciążą?

Istnieje coś takiego jak przysłowiowe 6 tyg. Po których nasz stan oceni lekarz, a jeszcze lepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Dobrze jest sobie dać ten czas na regenerację nawet jeśli czujemy się bardzo dobrze dużo wcześniej.

Wcześniej - nawet od 3 doby po porodzie warto wykonywać ćwiczenia oddechowe, czy Np. przeciwzakrzepowe. Z dnia na dzień można dodawać różnego rodzaju u ćwiczenia w pologu /- miesnie dna miednicy, otwieranie i mobilizacja bioder, rozciąganie, wzmacnianie pleców.