

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CIĄŻY :

Zaleca się min. 30 min umiarkowanej aktywności fizycznej przez co najmniej 4 dni w tygodniu.

FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ZALECANE W CZASIE CIĄŻY

- spacer, nordic walking, joga, pilates , pływanie, zajęcia indywidualne z fizjoterapeutą lub trenerem personalnym, fitness dla kobiet w ciąży, ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne, ćwiczenia w ramach szkoły rodzenia

FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NIEZALECANE W CZASIE CIĄŻY

- sporty walki, jazda konna, jazda na rowerze, jazda na nartach / snowboardzie, jazda na rolkach/łyżwach, wspinaczka , sporty kontaktowe (siatkówka , koszykówka piła nożna), tenis, nurkowanie, podnoszenie ciężarów.

Przyjmuje się, że **optymalny czas trwania aktywności fizycznej to 45 minut**, gdzie 15 min powinno stanowić rozgrzewkę, 15 min to ćwiczenia ogólnie usprawniające, a ostatnie 15 min to ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Jeśli kobieta prowadzi stacjonarny tryb życia przed zajściem w ciążę , zaleca się , aby pierwsze ćwiczenia miały łagodniejszy charakter i trwały nieco krócej. Stosując początkowo krótkie treningi 3 x w tygodniu należy je stopniowo wydłużać do 30 - 45 min aż do 7 x w tygodniu. Wśród kobiet regularnie podejmujących aktywność ruchową przed zajściem w ciążę proponuje się treningi 30 - 60 min z początkową częstotliwością 3 - 5 x w tygodniu.

Przystępując do **aktywności ruchowej** należy pamiętać o systematyczności oraz poprawności wykonywania ćwiczeń.

Sama metodyka ćwiczeń w ciąży nie odbiega od podstawowych zasad i obejmuje :

- przyjęcie pozycji wyjściowej (skorygowanej , tj. ze zwróceniem uwagi na prawidłową sylwetkę, która w ciąży jest kluczowym elementem profilaktyki wielu dysfunkcji)
- ruch (ze zwróceniem uwagi na utrzymanie prawidłowej sylwetki oraz poprawną pracę wszystkich grup mięśniowych)
- powrót do pozycji wyjściowej

Wraz z rozwojem ciąży zaleca się dostosowanie pozycji do zmian zachodzących w organizmie ciężarnej. Odchodzi się od ćwiczeń w pozycji leżenia tyłem oraz leżenia na prawym boku. preferuje się aktywność w siadzie , głównie na piłce gimnastycznej lub w pozycjach uelastyczniających krocze.

PAMIĘTAJ !

Optymalny czas trwania aktywności to 45 min, gdzie 15 min to rozgrzewka, kolejne 15 min to ćwiczenia ogólnie usprawniające, a ostatnie 15 min to ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Intensywność treningu należy dostosować do poziomu wytrenowania (aktywność fizyczna przed ciążą) oraz trymestru ciąży. Zawsze warto skonsultować się z fizjoterapeutą specjalizującym się w opiece nad kobietą ciężarną oraz w kresie porodu.