



10 ZASAD AKTYWNOŚCI W CIAŻY



POLSKIE CENTRUM FITNESS

SPIIS TREŚCI

01

ZNAJDŹ ZŁOTY ŚRODEK

02

CO ZYSKUJE AKTYWNA
MAMA?

03

ĆWICZENIA ZAKAZANE W
CIAŻY

SPIS TREŚCI

04

BRZUCH W CIAŻY

05

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY
W CIAŻY

06

STRETCHING W CIAŻY

07

ĆWICZENIA
WZMACNIAJĄCE

SPIIS TREŚCI

08

SPECYFIKA TRENINGU W
POSZCZEGÓLNYCH
TRYMESTRACH

09

POSTAWA TO PODSTAWA
CZYLI JAK ZMIENIA SIĘ
CIAŁO W CIĄŻY?

10

ĆWICZENIA ODDECHOWE -
TO ROBI RÓŻNICĘ

R O Z D Z I A Ł

01



ZNAJDŹ ŻŁOTY ŚRODEK

**Czyli od poleżę i popachnę do kobiety kozaka.
Ty znajdź siebie gdzieś pośrodku.**

Wiele kobiet zadaje sobie w ciąży pytanie- czy ćwiczyć? Oczywiście, że tak! Ale mądrze i po uprzednim uzgodnieniu tego z lekarzem prowadzącym. Czemu? Bo w ciąży treningi powinny być odpowiednio dobrane do tego dość wyjątkowego stanu w jakim znajduje się organizm. Poza tym nie każda ciąża pozwala na ćwiczenia. W przypadku ciąży z komplikacjami należy pamiętać, że w trakcie tych 9 miesięcy

to dziecko wyznacza nowy porządek i prawa, których mama powinna dla jego dobra przestrzegać. Jeśli jednak wiesz, że z ciążą jest wszystko w porządku - ćwicz!

Czemu? Bo zostało udowodnione, że bezpieczna, odpowiednio dobrana aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na przebieg ciąży i porodu, oraz na rozwijające dziecko. Jednak ciąża to nie moment na budowanie formy życia! Trening się zmienia!

Co wybrać?

Z ogólnych rekomendacji:

- spacer;
- nordic walking;
- pływanie;
- rower stacjonarny;
- Low-impact fitness;
- joga i pilates

dostosowana dla kobiet
w ciąży

- zajęcia dedykowane
kobietom w ciąży.

R O Z D Z I A Ł

02



CO ZYSKUJE AKTYWNA MAMA? CZYLI O PLUSACH AKTYWNOŚCI W CIAŻY

- poprawia się funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego, co zwiększa tolerancję na wysiłek i ułatwia poród (wciaż jednak na pewnym etapie będziecie sapać jak lokomotywy po wejściu po schodach. Serce w tym czasie naprawdę ma nie lada zadanie do wykonania, aby dotlenić ciebie i dziecko),
- zwiększa się przepływ krwi przez macicę i łożysko, co pozytywnie wpływa na rozwój płodu,
- przyspiesza przemiana materii, co ma wpływ na niższy przyrost masy ciała - szybciej wracasz także do formy po porodzie,
- według badań wyższy jest odsetek prawidłowego przebiegu ciąży u kobiet aktywnych niż tych, które nie ćwiczyły,
- uelastyczniają się stawy, wzmacniają mięśnie utrzymujące brzuch, mięśnie przykręgosłupowe,
- trening przeciwdziała rozstępom skóry, działa przeciwyżłakowo i przeciwozbrzękowo,
- poprawia wygląd skóry i przeciwdziała powstawaniu rozstępów,
- w następstwie lepszego ukrwienia gruczołów piersiowych u kobiet w ciąży trenujących laktacja zwykle występuje wcześniej i jest szansa, że utrzyma się dłużej,
- ćwiczenia niwelują ból pleców,
- poprawia się gospodarka cukrowa (sama spotkałam się ze stanem bliskim cukrzycy ciążyowej przez swoje bułeczki na początku ciąży),
- dzieci mam aktywnych w ciąży mają zazwyczaj wyższą punktację w skali Apgar, niższe wskaźniki zachorowalności i umieralności, są spokojniejsze i mają mniejszą skłonność do kolki.

R O Z D Z I A Ł

03

Ćwiczenia zakazane w ciąży

Odpadają wszystkie dyscypliny zwiększające ryzyko urazu, wymagające dużego wysiłku fizycznego, nagłych zmian kierunku ruchu, a w szczególności: sporty ekstremalne, dynamiczne kardio, trening interwałowy, trening na dużych ciężarach, jazda konna, szybka jazda na rowerze (zwłaszcza po nierównym terenie – sprawdzony temat), surfing, nurkowanie, ćwiczenia uruchamiające tłocznię brzuszną (tzw. brzuszki i inne ćwiczenia na mięśnie proste brzucha polegające na zbliżaniu do siebie ich przyczepów, martwy ciąg), ćwiczenia plymetryczne (podskoki).



Aby mięśnie dna miednicy mogły prawidłowo pracować, konieczne jest skoordynowanie ich napięcia z oddechem, czyli prawidłową pracą przepony, a także z napięciem mięśni stabilizujących tułów. A w warunkach tak intensywnych ćwiczeń rzadko jest to możliwe. Podczas wykonywania szybkich skoków, jak to ma miejsce w treningu na trampolinach, czy podczas np. przysiadów z wysokim generowane jest ogromne ciśnienie śródbrzusze, które powoduje nacisk w dół, na mięśnie dna miednicy. Jest ono tym większe, im słabsza jest kontrola nad mięśniami głębokimi osoby ćwiczącej. Duża intensywność i szybkość wykonywanych ruchów powoduje ogromne obciążenie dna miednicy, co może prowadzić do problemów z nietrzymaniem moczu, czy obniżeniem narządów. Po ciąży to także nienajlepszy pomysł na pierwsze aktywności.

Planki, podpory oraz takie ćwiczenia w podporze jak pompka czy burpee zdecydowanie w ciąży NIE są wskazane. Powodują duże ciśnienie śródbrzuszne, stożkowanie brzucha, prowadzą do pogłębienia rozejścia mięśnia prostego brzucha, mogą przyczyniać się do powstania przepukliny. Unikamy ich w ciąży NIE ROBIMY BRZUSZKÓW W CIĄŻY! Nie robimy ich też zaraz po ciąży (czasem nigdy, jeśli nastąpiły duże dysfunkcje). Ja osobiście uważam, że to niewielka strata, bo istnieje tak dużo innych, bardziej funkcjonalnych ćwiczeń na mięśnie brzucha, że same „brzuski” są stanowczo przereklamowane.

Mięśnie brzucha w ciąży rozciągają się. Głównie prosty oraz poprzeczny. Powoduje to zwiększone ciśnienie od środka na kresę białą łączącą te mięśnie. Z czasem robi się ona cieńsza. Najczęściej dochodzi do takiego rozciągnięcia kresy, że prowadzi to do mniejszego lub większego rozejścia mięśni prostych brzucha. Wiąże się to z utratą funkcji m brzucha, braku zdolności równoważenia ciśnienia śródbrzusznego i utratą stabilności. Nie robimy brzusków i nie podlega to żadnej dyskusji.

Ponieważ skracamy mięśnie, które mają się rozciągać. Tak generalnie działają siły związane z ogromnym ciśnieniem jakie działa w naszym brzuchu. Kresa biała często nie wytrzyma i powstaje przepuklina. Poza tym typowe brzuszki zwiększają także ucisk na pęcherz moczowy. Mogą nadwyręzać mięśnie dna miednicy i przyczynić się do pociągowego obniżenia narządów rodnych.

Jeśli zapytacie mnie o bieganie w ciąży - udzielę najbardziej wkurzającej szkoleniowej odpowiedzi ever czyli - TO ZALEŻY.

- Zależy od tego, czy systematycznie biegaliś przed ciążą,
- Zależy od tego na jakim etapie ciąży jesteś,
- Zależy od tego jakie są twoje indywidualne odczucia związane z bieganiem w ciąży,
- Zależy (znów) od stanu mięśni dna miednicy i np. tego czy nie masz problemu z wysiłkowym nietrzymaniem moczu w ciąży itd.
- Zależy od tego jak, gdzie biegasz, jakie jest tempo i co ważniejsze tętno.

Tak więc im mniejszy brzusek i im większy staż biegowy - tym większe prawdopodobieństwo, że akcja biegowa będzie zakończona sukcesem.

Zwalniamy, wybieramy prostsze trasy, monitorujemy swoje tętno i samopoczucie. Ja w ciąży z widocznym brzuszkiem mam problem, żeby przebiec 10 metrów za moim dzieckiem tak mnie już wszystko boli, ciągnie i ciśnie, a inne kobiety truchtają i nie czują w związku z tym żadnego dyskomfortu - więc to naprawdę będą kwestie szalenie indywidualne. Jeśli jednak decydujecie się na regularne bieganie w ciąży - bardzo ważne będzie monitorowanie stanu mięśni dna miednicy u specjalisty.

R O Z D Z I A Ł

04



BRZUCH W CIĄŻY, CZYLI JAK TRENOWAĆ, BY PRZECIWDZIAŁAĆ POCIAŻOWEMU ROZEJŚCIU MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA

Rozejście mięśnia prostego brzucha występuje u większości kobiet w czasie ciąży, i po porodzie. Znaczna część kobiet, zwłaszcza będących w pierwszej ciąży, nie zdaje sobie z tego sprawy.

Mięśnie proste brzucha zaczynają się przy mostku, a kończą przy spojeniu łonowym, wraz z rozwojem małenstwa ulegają rozciągnięciu.

Pomiędzy mięśniami prostymi znajduje się kresa biała.

Rozejście mięśnia prostego w ciąży jest czymś naturalnym! Dopiero nadmierne rozejście powinno budzić niepokój. Jak to rozpoznać?

W momencie kiedy się kładziesz lub wstajesz Twój brzuch zaczyna się słożkować.

Zwróć uwagę co się dzieje z Twoim pępkiem podczas wstawania czy kasznięcia. Czy staje się bardziej wypukły?

Jeżeli Twój pępek wystaje przez cały okres ciąży powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutką uroginekologiczną.

Jak przeciwdziałać temu w ciąży? Korekta postawy, korekta wzorca oddechowego czy to jak wstajesz ma ogromny wpływ na stan Twojego brzucha.

Mięsień prosty zaczyna się rozciągać, a my powinniśmy mu to ułatwić. Ponieważ skracamy mięśnie, które mają się rozciągać. Tak generalnie działają siły związane z ogromnym ciśnieniem jakie działa w naszym brzuchu. Kresa biała często nie wytrzymuje i powstaje przepuklina. Poza tym typowe brzuszki zwiększają także ucisk na pęcherz moczowy. Mogą nadwyręzać mięśnie dna miednicy i przyczynić się do pociągowego obniżenia narządów rodnych.



W ciąży zdecydowanie skupiamy się na aktywacji mięśni głębokich wraz ze skoordynowaniem ich pracy z przepołą i właśnie mięśniami dna miednicy, które warto umieć aktywować, ale podczas ćwiczeń warto nauczyć się też w odpowiednich momentach odpuszczać napięcie i potrafić je rozluźnić.

Powinniśmy pamiętać, w jaki sposób wstawiamy z łóżka - czy przewracamy się na bok, czy zrywamy na tak zwane "równe nogi". Jak stoimy - czy nie wypychamy przypadkiem brzucha do przodu, powodując tym samym zwiększenie się problemu

R O Z D Z I A Ł

05

Mięśnie dna miednicy w ciąży - trenować czy rozluźniać oto jest pytanie?



Mięśnie dna miednicy to grupa mięśni głębokich, które są ukryte zarówno w wewnętrznej jak i zewnętrznej części miednicy. Pełnią funkcję podpierającą dla otaczających je narządów wewnętrznych. W czasie akcji porodowej wspierają rotacje dziecka i przejście przez kanał rodny dlatego tak ważne jest by zadbać o ich prawidłowe funkcjonowanie. Regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą zmniejszyć ryzyko uszkodzeń podczas porodu.

Wiele kobiet boryka się z problem zbyt napiętych mięśni dna miednicy i w ich przypadku dodatkowe wzmacnianie nie przyniesie żadnych korzyści, wręcz przeciwnie.

Niezwykle ważna jest diagnostyka! Ćwiczenia powinny być dopasowane pod stan Twoich mięśni dna miednicy i tego czego potrzebują. Aby zbadać swoje mięśnie dna miednicy powinnaś udać się na wizytę do fizjoterapeutki uroginekologicznej.

W przypadku przygotowania do porodu siłami natury, równie ważna jest nauka prawidłowego rozluźniania mięśni dna miednicy, ponieważ świadoma praca tymi mięśniami zdecydowanie ułatwia poród naturalny.

Jak ćwiczyć?

Próbuj aktywować mięśnie dna miednicy razem z wydechem.

Nie staraj się robić skurczu z całej siły.

Wyobraź sobie ruch w kierunku zarówno brzucha jak i głowy.

Rozluźniaj mięśnie z głębokim wdechem.

Czego nie robić?

Nie napinać mięśni zbyt mocno, na 100%

Nie ćwicz podczas oddawania moczu!

R O Z D Z I A Ł

06



STRETCHING W CIAŻY - JAK ROZCIĄGAĆ SIĘ BEZPIĘCZNIE I CZEGO UNIKAĆ

Relaksyna i elastyna to hormony, które ciało kobiety wydziela podczas ciąży, aby pomóc mięśniom, więzadłom, ścięgom rozciągnąć się i zrobić miejsce dziecku. Kobiety w ciąży mogą mieć większy problem z równowagą, niestabilnością.

To jednak zły pomysł na robienie szpagatów. Stretching powinien być celowany w wyrównywanie dysbalansów mięśniowych, a nie w osiągnięcie nowych zakresów.

Czego nie rozciągać?

Mięśni brzucha, przedniej taśmy w górnym odcinku. Mostki czy gięcia są zabronione!

To co rozciągać?

- Mięśnie przywodziciele uda
- Mięśnie klatki piersiowej.

Wszystkie rotacje, ruchy wielopłaszczyznowe powinny stać się bazą Twojego stretchingu!

Mobilizacje z gumami pomogą Ci odblokować górne partie ciała!

Aby przeciwdziałać bólowi pleców musisz uruchomić kręgosłup! Ruchy skrętne to coś co kocha! Rotuj go i kieruj oddech wprost do niego!

R O Z D Z I A Ł

07

Ćwiczenia wzmacniające
– na które postawić i co z
dodatkowym
obciążeniem?

Czy w ciąży można
trenować siłowo? Jasne,
że tak! O ile trenowałaś z
dodatkowym obciążeniem
już wcześniej, znasz
poprawną technikę
wykonywanych ćwiczeń i
nie masz rzecz jasna
przeciwwskazań
medycznych do takiej
formy treningu.



No, ale... Chyba Cię nie zaskoczę, kiedy napiszę, że są pewne ALE?!

Po trzecie - nie wszystkie ćwiczenia będą OK. Wszelkiego typu wyciskanie ciężkiej sztangi nad głowę zwłaszcza te dynamiczne ruchu - zdecydowanie odradzam.

Po pierwsze - upewnij się, że nie masz problemów np. z nadreaktywnymi mięśniami dna miednicy. Jeśli tak, trening z obciążeniem większym niż dwa hantle może przyczynić się do jeszcze większego napięcia tych struktur. To nie pomoże ani przy porodzie, ani po nim niestety.

Po drugie - nawet jeśli czujesz się jak Bogini, nie musisz i nie powinnaś zakładać na sztangę tyle co przed ciążą. Obciążenia redukujemy dość znacząco obserwując także zachowanie się naszego brzucha. Jeśli przy jakimkolwiek ćwiczeniu zauważasz pojawiający się na środku brzucha stożek - zdejmuj obciążenie, zmieniaj ćwiczenia, albo popraw oddech.

R O Z D Z I A Ł

08

Jak ćwiczyć w poszczególnych trymestrach?

Pierwszy trymestr

Powinnyście wiedzieć jedno- do 12 tygodnia płód tak naprawdę dopiero na dobre się zagnieżdża. To bardzo ważny czas ciąży - BARDZO! Dlatego, mimo że zwykle czujemy się wtedy najbliższe stanu sprzed ciąży, mamy sporo siły, brzuszek nie odstaje itd. trzeba uważać. Stąd radzę od razu odstawić bardzo ciężkie treningi i aktywności. Nie muszą zaszkodzić, ale po co się martwić i zastanawiać, albo co gorsza pluć sobie w brodę jeśli nie daj Boże coś nie będzie układać się po naszej myśli?!



Uważajcie na tętno - nie powinno podczas treningu być za wysokie. Wszelkie treningi na nogi i ręce - jak najbardziej są wskazane, delikatniejsze kardio też. Stretching - jak najbardziej.

Mniej aktywne kobiety, które do tej pory prowadziły raczej kanapowy tryb życia niech wstrzymają się z ćwiczeniami do ukończenia 12. tygodnia ciąży. Te, które regularnie ćwiczyły przed ciążą - mogą kontynuować ćwiczenia, jednak zwalniając trochę tempo i obserwując własny organizm. Niejedno was może zaskoczyć. Nawet w pierwszym trymestrze! Hormony jednak robią swoje.

Jak ćwiczyć w drugim trymestrze ciąży?

Warto zainteresować się mięśniami dna miednicy (więcej informacji znajdziesz w rozdziale 5). To ważny temat w ciąży. Tu najczęściej odpadają już ćwiczenia w leżeniu na brzuchu, ćwiczenia na mięśnie brzucha. Ale wciąż pozostaje bardzo wiele ćwiczeń, nóg, brzucha i wzmacniających core! Oraz po raz kolejny – rozciąganie, które mnie w ciąży ratowało.

TRZECI TRYMESTR

Tu (zwłaszcza pod koniec) pojawiają się małe schodki.

Czemu? Bo dziecko jest już większe i cały organizm mamy jest już dość mocno eksploatowany, aby zapewnić dziecku wszystkie substancje odżywcze. Ciało kobiety staje się maszyną doskonałą (bardzo mnie to fascynuje). Krew z tlenem i substancjami odżywczymi, którą pompuje serducho zanim trafi do waszych kończyn, w pierwszej kolejności leci do maleństwa, a dopiero potem do reszty waszego ciała. Stąd częste drętwienia, zadyszki i inne podobne dolegliwości. Mało tego, dziecko często uciska narządy wewnętrzne i przeponę i najzwyczajniej - trudniej jest wykonywać wiele ćwiczeń. Dlatego doradzam tu ćwiczenia na piłce - rewelacja oraz nieco delikatniejsze wersje ćwiczeń nóg i pośladków.

Należy jednak jeszcze bardziej obniżyć intensywność treningu oraz położyć większy nacisk na relaksację i rozluźnianie oraz ćwiczenia oddechowe. Pamiętaj też, że po ukończonym 37 tygodniu ciąży do treningu powinny zostać włączone elementy przygotowania do porodu (pozycje, oddychanie, rozluźnianie mięśni dna miednicy).

Wciąż stretching! Zwłaszcza ćwiczenia na otwarcie bioder.

Daruj sobie skłony w przód. Po pierwsze brzuch jest już duży i przeszkadza, po drugie, może ci się zrobić słabo.

R O Z D Z I A Ł

09

POSTAWA TO PODSTAWA CZYLI JAK ZMIENIA SIĘ CIAŁO W CIAŻY?

Co się zmienia?

Po pierwsze MIEDNICA. Rozwijająca się ciąża i rosnący brzuszec sprawiają, że aby utrzymać pion nasz miednica idzie w tak zwane przodopochylenie, co pociąga za sobą inne niekorzystne zmiany w układzie kostno-mięśniowym.

Przodopochyleniu miednicy towarzyszą:

- pogłębienie (zwiększenie) lordozy lędźwiowej (będącej wynikiem skrócenia mięśni dolnego grzbietu),
- odstający brzuch (wskutek rozciągnięcia jego mięśni),
- przykurczenie stawów biodrowych (skrócenie i napięcie mięśni zginaczy bioder),
- wypięcie pośladków (związane z rozciągnięciem mięśni pośladkowych działających antagonistycznie do m. biodrowo-lędźwiowego),
- zaokrąglenie górnej części pleców i rotacja wewnętrzna barków (pogłębiona kifoza która zwiększa się zwykle jeszcze podczas czasu karmienia, noszenia, tulenia itd.)
- przesunięcie głowy w przód.

To takie najważniejsze sprawy. Czemu są ważne? I czemu naszym priorytetem staje się wprowadzenie tutaj technik "naprawczych" przywracających balans?

Jak to wpływa na wasze samopoczucie?

No cóż najczęściej - prędzej czy później pojawia się ból pleców w odcinku lędźwiowym, ciągnie was w pachwinach, spina w okolicy żeber, ciężiej się oddycha (przepona zasługuje tu na osobny tekst), pojawiają napięcia karku i bóle głowy, nierzadko słyszę o bólu, który ciężarne nazywają często rwą kulszową. W istocie jednak faktyczna rwa kulszowa to zwykle coś innego. Natomiast może się pojawić tzw. zespół mięśnia gruszkowatego i podobne (dłuższa historia), charakteryzująca się pojawieniem ostrego bólu w okolicy pośladka promieniującego do nogi. Aby temu przeciwdziałać bardzo ważnym tematem będzie dla nas w ciąży stabilizacja miednicy no i oczywiście zadbanie o pracujące w swej funkcji (stabilizowania miednicy właśnie) mięśnie pośladkowe średnie. Zdecydowanie przydadzą się wam także ćwiczenia stabilizacji (polecam także umiejętnie wykonane ćwiczenia na jednej nodze) i propriocepcji.

INCORRECT UPRIGHT POSTURE

HEAD
Chin pushing forward. Eyes focus down

SHOULDERS AND CHEST
Slouching constricts the ribcage, makes breathing more difficult and causes indigestion

ABS, BUTT & UTERUS
Slack muscles allow out the back and tilts pelvis forward causing backache, strained abdominals, and excess pressure on the bladder.

KNEES
If pressed back you strain joints and push pelvis forward

FEET
Weight on inner borders strains arches and calves causing leg aches.

CORRECT UPRIGHT POSTURE

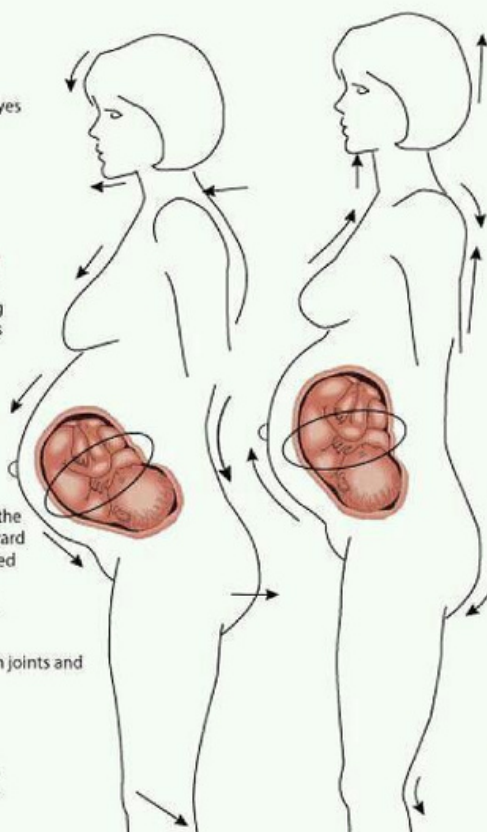
HEAD
Lift through the crown of the head and keep chin lifted and ears in line with neck.

SHOULDERS AND CHEST
Draw shoulders back and down while you lift the rib cage up.

ABS, BUTT & UTERUS
Contract abdominals to support baby, tuck butt under and tilt pubic bone slightly forward to center pelvic bowl.

KNEES
Bend knees to ease body weight over feet.

FEET
Distribute body weight over center of each foot.



Jak wstawać i kłaść się?

Nieprawidłowy sposób wstawania czy kładzenia się może sprzyjać nadmiernemu przeciążaniu brzucha co może prowadzić do różnych dysfunkcji.

Codzienna profilaktyka i zmiana nawyków może mieć ogromny wpływ na ciało kobiety w ciąży!



Kładąc się, warto zadbać o to by pracować oddechem.

Weź wdech, a następnie z wydechem położyć się na bok. Dopiero po położeniu się na boku, z kolejny, wydechem przekręć nogi i położyć się na plecach.

Jak wstać?

Weź wdech, z wydechem przekręć się na bok, a z kolejnym wydechem pomagając sobie rękami przejdź do pozycji siedzącej.

R O Z D Z I A Ł

10

Ćwiczenia oddechowe - to robi różnicę

Oddech ma wpływ zarówno na przygotowanie do porodu, samopoczucie w ciąży, ale także na pracę mięśni dna miednicy czy mięśni brzucha. Powinnyśmy zwracać na niego uwagę zarówno podczas treningu jak i codziennego funkcjonowania.

Cele ćwiczeń oddechowych:

- Dotlenienie zarówno mamy jak i dziecka
- Rozruszanie przepony, która przez ciążę ma ograniczony ruch
- Uspokojenie układu nerwowego
- Rozluźnienie, relaksacja całego ciała
- Masaż narządów wewnętrznych
- Przygotowanie do pracy z oddechem w porodzie
- Przygotowanie do powrotu do ćwiczeń po porodzie



Oddech a mięśnie dna miednicy
Przepona oddechowa i mięśnie dna miednicy są ustawione do siebie równolegle i podczas oddechu pracują synergistycznie.

Na wdechu przepona oddechowa się obniża, równocześnie mdm się relaksują i obniżają.

Na wydechu mięśnie dna miednicy się lekko napinają, a przepona idzie w górę. Wraz z mięśniem poprzecznym brzucha tworzą zamknięty cylinder.

Świadoma aktywacja mięśni dna miednicy powinna mieć miejsce podczas wydechu, natomiast na wdechu- rozluźnienie.

Dokładnie tak samo jest w przypadku podnoszenia ciężkich rzeczy lub obciążających ćwiczeń. W trakcie trudniejszej części należy zrobić wydech i aktywować, napiąć dno miednicy.

Wszystkie funkcje oddychania, podstawowe i drugorzędne, współpracują ze sobą. Zaburzenia w funkcjach podstawowych będą powodowały niewydajność funkcji drugorzędnych i odwrotnie.

Dlatego np. przewlekły silny stres manifestujący się hiperwentylacją może powodować objawy związane z niedotlenieniem- bóle głowy, zaburzenia koncentracji ale również bóle kręgosłupa.

Z tego powodu zawsze warto pamiętać o oddechu, gdy odczuwamy problemy fizyczne lub psychiczne.

Wiele kobiet w ciąży skarży się na problemy ze snem, szczególnie w III trymestrze, gdy brzuch utrudnia przyjmowanie wygodnych pozycji. Cięża zwiększa ryzyko pojawienia się niebezpiecznych zaburzeń oddychania podczas snu!

Takie zaburzenia mogą obejmować "tylko" chrapanie lub rozwinięcie się poważniejszych problemów takich jak Obturacyjny Bezdech Senny (OBS).

Ciąża sprzyja OBS przez:

- zwiększenie masy ciała
- zmiany hormonalne i zwiększenie poziomu estrogenu, co może powodować obrzęknięcie i zwężenie gardła
- zmienia się mechanika oddychania i warunki pracy przepony

OBS w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia:

- stanu przedrzucawkowego
- nadciśnienia
- cukrzycy ciążowej
- porodu poprzez cc

Chcesz wiedzieć więcej? Sprawdź sama!



**Aktywna i zdrowa mama, czyli ciąża
i przygotowanie do porodu od A d...**

Już 17 oraz 18 lipca Sobota 10:00-14:00

Niedziela 10:00-13:00 Terminarz wpłat Do...



Polskie Centrum Fitness / Andrzej Bogdał

AKTYWNA I ZDROWA MAMA

CIĄŻA I PRZYGOTOWANIA
DO PORODU OD A DO Z

TERMIN: 17-18.07

TEORIA + PRAKTYKA ONLINE

**6 TYGODNIOWY DOSTĘP DO MATERIAŁÓW
PO KONFERENCJI**



**POLSKIE
CENTRUM
FITNESS**