



Szkoła Rodzenia

Prenalen®

WIEDZĘ MAMY

PODSTAWOWE ZASADY DBANIA O DOBRĄ FORMĘ W CIAŻY



1. DLACZEGO NALEŻY ĆWICZYĆ?

POPRAWA SPRAWNOŚCI
- LEPSZE SAMOPOCZUCIE

LEPSZE FIZYCZNE
PRZYGOTOWANIE
DO PORODU

JAK NAJSZYBSZY
POWRÓT DO FORMY
PO PORODZIE



Szkoła Rodzenia

Prenalen

WIEDZĘ MAMY

2. CZY MOŻNA ĆWICZYĆ?



ZANIM ZACZNIESZ, ZAPYTAJ LEKARZA, CZY MOŻESZ ĆWICZYĆ W CIĄŻY I JAKĄ FORMĘ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MOŻESZ WYKONYWAĆ. PAMIĘTAJ, ABY POWIEDZIEĆ LEKARZOWI O WSZYSTKICH CHOROBACH I DOLEGLIWOŚCIACH.



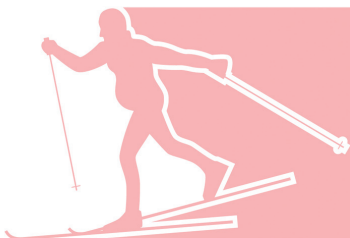
Jeśli lekarz wyrazi zgodę na ćwiczenia, wskazana jest aktywność umiarkowana, która zapewni bezpieczeństwo Tobie i dziecku. Wybieraj zatem poziom aktywności odpowiedni do aktywności sprzed ciąży, a rodzaj aktywności - odpowiedni do okresu ciąży.

BRAK RUCHU LUB MAŁO REGULARNA AKTYWNOŚĆ



- niezbyt długie spacery
- ćwiczenia relaksacyjne
- pływanie
- joga dla kobiet w ciąży
- ćwiczenia w wodzie dla kobiet w ciąży
- rower stacjonarny
- zajęcia na sali dla kobiet w ciąży

REGULARNA AKTYWNOŚĆ



- jogging, trucht
- dłuższe spacery
- ćwiczenia z niewielkim obciążeniem
- jazda na nartach biegowych



Szkoła Rodzenia

Prenalen

WIEDZĘ MAMY

3. CZY MOŻNA ĆWICZYĆ?

Zadbaj o:

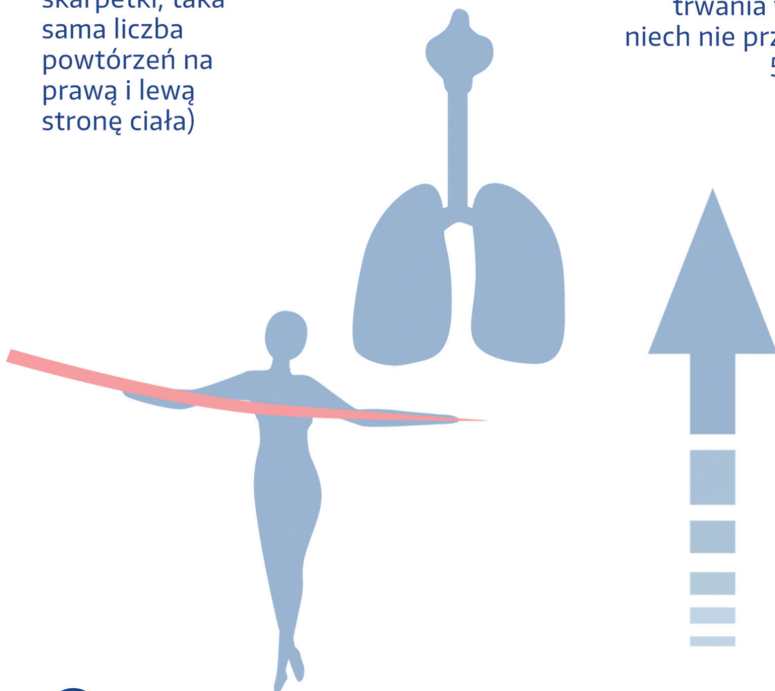
- RÓWNOWAGĘ (stabilna sylwetka, odpowiednie obuwie lub antypoślizgowe skarpetki, taka sama liczba powtórzeń na prawą i lewą stronę ciała)

- KONTROLĘ ODDECHU

- UMIARKOWANY TRENING

- STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU I OBCIĄŻENIA ORGANIZMU

(na starcie zacząć od 10 minut ćwiczeń, a całkowity czas trwania treningu niech nie przekracza 50 minut)



ĆWICZĄC, OBSERWUJ REAKCJE ORGANIZMU, WYBIERAJ TYLKO WSKAZANE FORMY WYSIŁKU, DBAJ O KOMFORT WYKONYWANIA ĆWICZEŃ.