

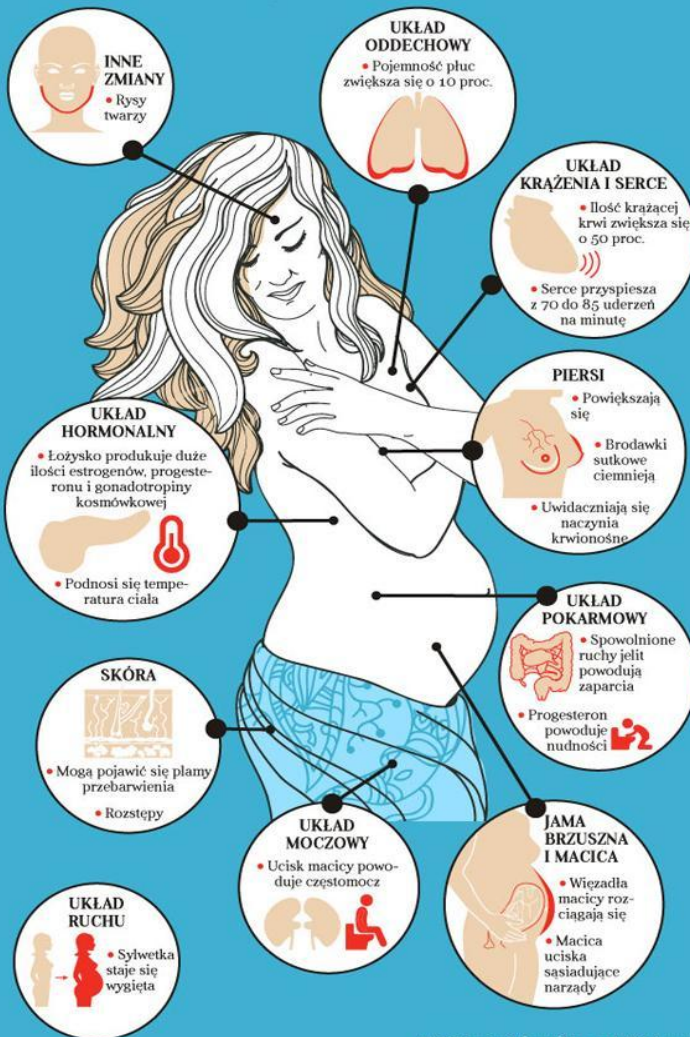
# Aktywność fizyczna kobiet w ciąży



# Zmiany w ciele kobiety

## JAK ZMIENIA SIĘ CIAŁO KOBIETY W CIĄŻY?


W trakcie ciąży w ciele kobiety zachodzi wiele zmian – zarówno tych widocznych jak i prawie niezauważalnych. Wszystkie niezbędne są, aby umożliwić prawidłowy rozwój płodu oraz ułatwić poród





# ***Wytyczne do realizacji aktywności fizycznej***

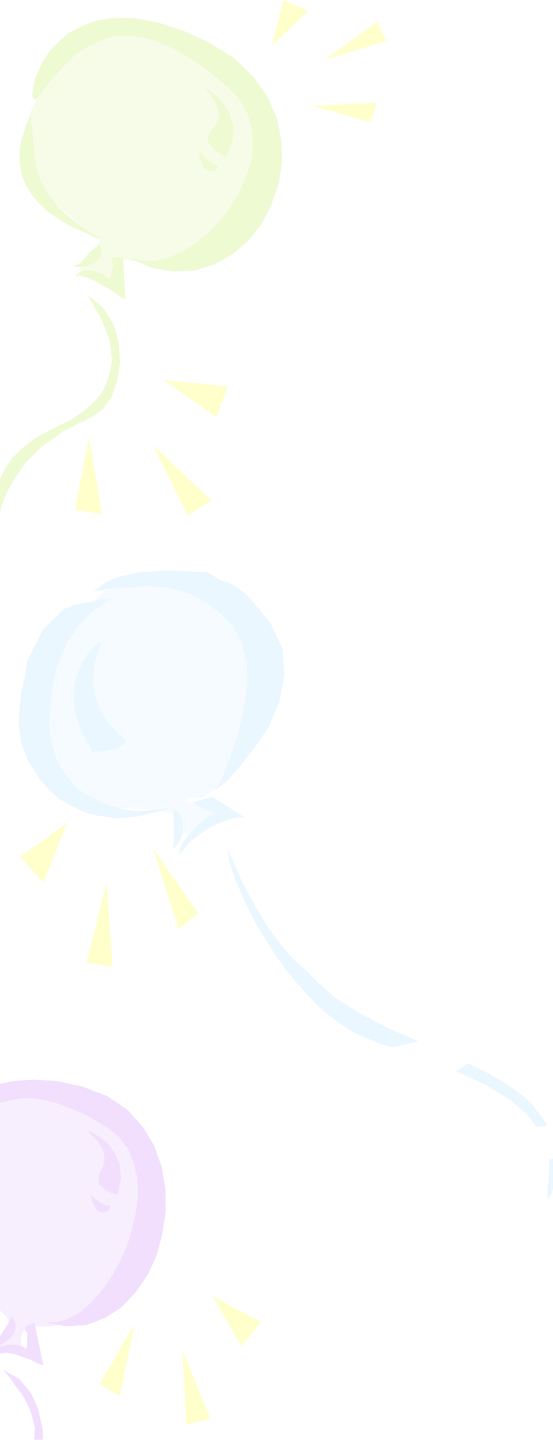


- ***W normalnym przebiegu ciąży ćwiczeń jest nie tylko niebezpieczne, są nawet pożyteczne. Pomagają schudnąć, uwolnić się od stresu fizycznego i emocjonalnego, a także przygotować ciało kobiety do porodu***
- 

# ***Aerobik***



# ***Joga i Cięża***





# ***Gimnastyka w wodzie dla kobiet w ciąży***



# ***Podstawowe zasady zajęć wychowania fizycznego dla kobiet w ciąży:***

- ***1. Sport powinien być regularnie - co najmniej 3 razy w tygodniu przez 15-20 minut. Jedna lub dwie sesje mogą być zastąpione przez aerobik w wodzie - ćwiczenia w basenie.***
- ***2. Należy wybrać system, składający się z ćwiczeń, wybrane indywidualnie: Biorąc pod uwagę twój trening fizyczny, przebieg i czas trwania ciąży i indywidualnych preferencji.***
- ***3. Dla osiągnięcia maksymalnego efektu, ćwiczenia powinny być wykonywane przez długi pożądanego przez cały okres ciąży (jak również w trakcie i po porodzie) czasie-.***
- ***4. Obciążenie powinno zwiększyć stopniowo - to pozwala na rozwijanie umiejętności w zakresie zarządzania własnym ciałem, koordynacji ruchów, zdolność do utrzymania równowagi.***
- ***5. W ramach realizacji kompleksu ćwiczeń trzeba stale monitorować swoje zdrowie.***

# ***Pierwszy trymestr (Przed upływem 13 tygodni):***



***Okres ten charakteryzuje się złożoną przegrupowania ciała związanego z koncepcją miejsce. W tym okresie istnieje ryzyko przerwania ciąży, dlatego ważne jest zachowanie ostrożności w dawce ćwiczeń obciążenia i aplikacji, które zwiększają ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej***



# ***Cel zajęty***

- ***Umiejętności ciąży Teach pełny oddech, arbitralne napięcia i rozluźnienia mięśni, zapewniają optymalne warunki dla rozwoju płodu i jego związku z ciałą matki, aby rozpocząć stopniowe przystosowywanie układzie sercowo-naczyniowym matki do ćwiczeń fizycznych.***



## **Drugi trymestr ciąży (14-27 tydzień) :**



- **Ciało zaczyna działać nowe ciało - przez łożysko. Czas ten jest bardzo mocno podkreślić, układu sercowo-naczyniowego. Ze względu na rosnącą wielkości macicy ciężarnej centrum ciężkości ciała różni się ku przodowi, zwiększenie lordozy lędźwiowej oraz miednicy kąt nachylenia. W związku z ogólnym wzrostem ciężaru pewnymi ograniczeniami przy końcu ogólnych warunków mobilności trymestrze dla rozwoju glina.**

# Cel zajęty

- **W drugim trymestrze ciąży (14th-27 tygodnia), ćwiczenia mogą poprawić przepływ krwi do dziecka, aby wzmocnić mięśnie brzucha i dna miednicy, a także dobry relaks.**
- **W pierwszym podokresie drugim trymestrze (14th-22th tygodni) wykonuje to samo ćwiczenie, w pierwszym trymestrze ciąży, z wyjątkiem tych ćwiczeń, które wymagają pozycję wyjściową "pronacji". Należy zachować ostrożność i do położenia wyjściowego "leżącej na plecach" (zwłaszcza w drugiej połowie okresu). Wiele kobiet w ciąży, licząc od 20. tygodnia doświadcza zawroty głowy i zawroty głowy proste, w pozycji leżącej (zespół żyły głównej). W związku z tym, taka sytuacja należy unikać, a nie tylko podczas wykonywania siłowni (jeśli nie wróć, głowa powinna być podniesiony pod kątem 30-45 stopni).**
- **W drugim podokresie (przekroczyły 23 - 27 tydzień), tylko jedna trzecia ćwiczenia wykonuje się z pozycji stojącej, główne znaczenie ma pozycja "stoi przy wsparciu", "na czworakach", "siedzenie", "leżących po jego stronie." Wynika to przesunięcie środka ciężkości - teraz łatwiej stracić równowagę. I chociaż dziecko jest chronione błony z płynu owodniowego, najlepszą obroną - ostrzeżenie przed upadkiem!**

# Trzeci trymestr ciąży (28-40 tydzień):



- **Ciąg dalszy wzrost i rozwój płodu, szybko rośnie rozmiar i ciężar ciąży brzuch. Brzuch napięta ściana brzucha jest rozciągnięty, to zaczyna się spłaszczać brzuch. Membrana jest popychany do góry, jak to tylko możliwe, śledziony i wątroby są dociskane do membrany. W tym czasie, w trakcie szkolenia i fizycznej w pozycji wyjściowej po prawej stronie w ciąży mogą wystąpić trudności w oddychaniu, pewien dyskomfort ze względu na ciśnienie macicy w dolnej części wątroby. Moc silnika jest ograniczona, zmniejszenie zakresu ruchu stawów biodrowych nieco spłaszczone łuki stopy. Trasa jest ograniczone do maksymalnego otworu.**

# Cel zajęty

- **W trzecim trymestrze ciąży (28th - 40th tygodniu) ćwiczenia mające na celu zwiększenie elastyczności dna miednicy, zmniejszenie zastoju żylnego, zwiększenie ruchomości stawów, stymulację jelita. Z położenia wyjściowego, z wyjątkiem powyższego wyłączone "leżącej na prawym boku", ponieważ rozszerzonej prasy macicy w wątrobie. Większość ćwiczeń odbywa się z pozycji "stojącej przy wsparciu", "na czworakach", "siedzenie". Amplituda ruchu maleje, wszystkie ćwiczenia są wykonywane płynnie, spokojnie, w kompleksie zajmuje większość ćwiczeń oddechowych i ćwiczenia relaksacyjne.**



<http://www.liveinternet.ru/users/1672250/>



# Ćwiczenie Cegel

- **Siedź prosto na twardej płaskiej krześle. Ściśnij mięśnie znajdujące się między siedzącymi kości i chowaj je i do wewnątrz. Przytrzymaj mięśniowej w tej pozycji przez 10 sekund. (wstrzymaj oddech nie jest), a następnie powoli rozluźnij mięśnie, czuj, jak zeszli do powierzchni fotela. Start z 5 razy, stopniowo doprowadzić liczbę powtórzeń do 10. Wykonaj ćwiczenie dwa lub trzy razy dziennie.**
- **Skurcz i rozkurcz mięśni dna miednicy i kanał rodny (czyli tych grup mięśniowych zaangażowanych w wykonywanie ćwiczeń Kegla) pomaga wspierać zawartość jamy brzusznej, jest zapobieganie warunkom, takich jak wypadnięcia macicy lub pęcherza po porodzie; relaks tych mięśni, można nauczyć się "przejść" dziecka przez kanał rodny. To ćwiczenie można wykonać siedząc lub leżąc (zob. Zdjęcie), leżącego z uniesionymi biodrami, w kucki.**



# **Ciągnięcie i zmniejszenie głębokich mięśni brzucha i spójnego zgięcie lędźwiowego pleców**



- **Doskonały wybór tego ćwiczenia jest ćwiczenie "kotek". Rysunek na kolanach i rękach - pozycji wyjściowej. Przy wdechu niższą sacrum dół jak najwięcej, aby odchylić w talii, głową odrzuconą do tyłu (zob. Zdjęcie 2). Następnie, po wydechu, powrót do pozycji wyjściowej: szef obniżona, garbić, rysować brzucha, unieś miednicę góry i do przodu (patrz zdjęcie. 3).**
- **Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha, łagodzi ból pleców w czasie ciąży i porodu i pomaga ruchów dziecka przez kanał rodny. To może być wykonywane za każdym razem czujesz ból w plecach. Liczba powtórzeń - do 10 ćwiczeń dla 1 razy.**

# Ćwiczenia kucki



- *Od pozycji siedzącej (na łóżku, sofie, podłogi), jedną stopę na podłodze (kolano jak najwięcej wziąć na bok); zmiany masy ciała na rękach, podniesione i lekko przesunięte do przeciwległego boku nogi; Połóż się na podłodze, a drugą nogą. Rozłóż ciężar czterech punktów odniesienia, rozluźnij mięśnie dna miednicy. Powoli wyprostuj plecy, podnieś ręce z podłogi i połącz je razem z przodu klatki piersiowej, dłonie (zob. Zdjęcie 4). Aby powrócić do pozycji wyjściowej ponownie wszystkie opisane ruchy w odwrotnej kolejności.*
- *Przykucniętym mogą być pomocne podczas porodu, ale nie jest to konieczne do pociągu, nawet w czasie ciąży. Ćwiczenia kucki pozwolą na wzmocnienie ud i nauczyć się ujawnić kanał rodny. Jeśli masz obolałe kolano i innych stawów, to te ćwiczenia robić.*

# Ćwiczenia na nogi



- **Aby zapobiec płaskostopie musisz zrobić ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie sklepienia stopy. Na przykład, aby rzucić piłkę stóp (patrz fot. 5), różdżka, unieś palce z podłogi drobnych przedmiotów, chusteczką, aby wykonać obrót stopy w stawie skokowym.**
- **W trakcie ciąży łuku doświadczasz dodatkowe obciążenie z uwagi na fakt, że ze wzrostem masy ciała i wynosi zwykle położenie środka ciężkości. Częstym skutkiem tych zmian jest rozwój głina.**

# Ćwiczenia na klatkę piersiową



- **Jednym z możliwych ćwiczeń: Para ręce na wysokości klatki piersiowej (nie wstrzymywać oddechu), z siłą naciskać dłonie przed siebie, policzyć do pięciu, a następnie zrelaksować się (. Patrz zdjęcie 6). Zadanie to można wykonać do 100 razy dziennie (Oczywiście, liczba powtórzeń konieczne do budowania powoli).**
- **Pomagają wzmocnienie mięśni piersiowych, które obsługują piersi, których waga w czasie ciąży zwiększa się znacząco.**



# **Przeciwwskazania do ćwiczeń**



- 1. Ostre gorączki i chorób zakaźnych;  
Procesy ropne;**
- 2. Niewyrównaną stan w chorobach układu sercowo-naczyniowego;**
- 3. Progresywne i niewyrównanej formy gruźlicy;**
- 4. Wymowa Zatrucie ciąży (niekontrolowane wymioty, obrzęk, nefropatia, stan przedrzucawkowy);**
- 5. Krwawienie z macicy w czasie ciąży;**
- 6. Łóżysko przodu;**
- 7. wielowodzie;**
- 8. Nawykowe poronienia;**
- 9. Groźba aborcji.**

# **Należy ograniczyć obciążenia, a ze szczególnym uwzględnieniem wyboru ćwiczeń, z:**



- **choroby układu sercowo-naczyniowego;**
- **wysokie lub niskie ciśnienie krwi;**
- **bardzo niska waga lub otyłość;**
- **choroby mięśni i / lub stawów;**
- **przedwczesny poród, który odbył się wcześniej;**
- **twins (trojaczki, itd);**
- **Niewydolność szyjki macicy (stan szyjki macicy, nie pozwól, by poradzić sobie z obciążeniem prowadzone przez płód);**
- **położenie łożyska, nie jest poprawne (jest niski, prezentacji, itp), lub innych czynników, które określają zagrożenie poronieniem**

# Ćwiczenia, które są zakazane w czasie ciąży



- **chodzenie (ponad 3 km dziennie);**
- **jazda konna;**
- **jazda na nartach wodnych;**
- **nurkowanie w basenie i skoki rozruchu;**
- **nurkowanie (maszyna tlenu może powodować słabe krążenie, chorobę dekompresyjną, która stanowi zagrożenie dla płodu);**
- **szybkość biegu;**
- **Jazda na nartach (bardzo niebezpieczne zagrożenie upadkiem);**
- **narciarstwo biegowe na wysokości ponad 3000 metrów nad poziomem morza;**
- **Jazda na rowerze na powierzchni, co jest dużym ryzykiem upadku;**
- **gry grupowe (na przykład piłka nożna), które niesie ze sobą ryzyko urazów;**
- **Ćwiczenia w oparciu o rozciąganie mięśni brzusznych (takie jak przysiady);**
- **Ćwiczenia, grożąc przedostawaniu się powietrza do pochwy ("rower", stojąc na rękach, ciągnąc ćwiczenie z kolanami do klatki piersiowej);**
- **napięcie mięśni na wewnętrznej stronie uda (jeśli fotele są podłączone do stopy, kolana są rysowane i odchylane do boku, pochylając się do przodu);**
- **ćwiczenia z krzywymi pogłębionych kręgosłupa (nachylenie tylnej), jak również innych osób, które wymagają znaczącego zginanie i prostowanie stawów.**

# ***Należy natychmiast przerwać ćwiczenie, jeśli:***



- ***przędzenia i bóle głowy;***
- ***otoczenie obiektów nie nagle stają się wyraźnie widoczne;***
- ***Okazało się, duszności;***
- ***rozpoczęła intensywne skurcze macicy (drobne kawałki są normalną reakcją na aktywności fizycznej);***
- ***Jeśli wystąpi kołatanie serca (zwykle tętno kobiety w ciąży w spoczynku wynosi do 100 uderzeń. / min., w czasie tętno może stać się częstsze i 140 u. / min.).***



- ***Niewolnictwo nie jest alternatywą do wzmocnienia mięśni w czasie ciąży! Nie zapomnij o korzyściach płynących z terapii fizycznej!***



***Dziękujemy!***

PHOTO: LENNART NILSSON

