

Ciąża jest naturalnym stanem, który usposabia kobietę do zwiększenia aktywności fizycznej. Ważne jest, aby utrzymać odpowiedni poziom zdrowia w trosce nie tylko o dziecko.

Ćwiczenia pozwalają utrzymać dobrą kondycję organizmu. Przygotowują do łatwiejszego porodu oraz umożliwiają szybszy i efektywniejszy powrót do wcześniejszej figury i sprawności. Zapobiegają obrzękom, powodują wzrost pojemności życiowej płuc. Pomagają regulować funkcje podstawowych układów (m.in. przemiana materii) oraz korzystnie wpływają na stan psychiczny i fizyczny mamy oraz dziecka. Ćwiczenia mają ogromny wpływ na zmniejszenie lęku przed porodem.

Kobiety w ciąży powinny ćwiczyć regularnie z odpowiednią intensywnością, a ćwiczyć należy systematycznie przez cały okres ciąży. Pozwala to na lepsze samopoczucie, większą sprawność fizyczną oraz większe prawdopodobieństwo urodzenia zdrowego i silnego dziecka.

Oferujemy szereg ćwiczeń uelastyczniających, rozciągających mięśnie dna miednicy i brzucha, wzmacniają mięśnie grzbietu oraz szereg porad.

Zajęcia prowadzone są przez magistra fizjoterapii oraz szkoleniowca programu Aktywne 9 miesięcy.

Uwaga! Przed przystąpieniem do ćwiczeń prosimy o skonsultowanie się z lekarzem prowadzącym w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań.

Zapraszamy przyszłe mamy na zajęcia aktywnej ciąży, które umożliwią świadome przygotowanie do macierzyństwa.

Można dopisać jeszcze informacje o zastosowaniu ćwiczeń oraz przeciwwskazaniach:

Ćwiczenia fizyczne w okresie ciąży, mają pozytywny wpływ na pracę organizmu:

- utrzymują dobrą kondycję nadmiernie obciążonego organizmu,
- zapobiegają obrzękom i żyłakom – poprzez leprze ukrwienie nóg i wzmocnienie mięśni,
- łagodzą zaparcia i zapewniają prawidłową pracę nerek,
- zwiększają zakres ruchomości kręgosłupa oraz stawów biodrowych,
- zmniejszają bóle kręgosłupa i wzmacniają mięśnie grzbietu,
- uelastyczniają, rozciągają i wzmacniają mięśnie dna miednicy i brzucha.

Zwykle przeciwwskazaniem do ćwiczeń są:

- wcześniejsze poronienia,
- przedwczesne porody podczas poprzednich ciąż,
- ogólne problemy z oddychaniem,
- choroby układu krążenia,

- anemia,
- plamienia lub krwawienia,
- ciąża mnoga,
- łożysko usadowione zbyt nisko,
- zbyt małe wymiary płodu,
- wadliwie uformowana szyjka macicy.

Jednak nie są to czynniki dyskwalifikujące do uczestnictwa w zajęciach.