

Aktywne 9 miesięcy

Kobiety spodziewające się dziecka wymagają szczególnej opieki, zwłaszcza te, które nie chcą rezygnować z aktywności ruchowej. Przyszłe mamy mają mnóstwo wątpliwości, dlatego warto zadbać o ich komfort i przygotować skrojoną na ich miarę ofertę zajęć.

Badacze z Instytutu Psychologii Niemieckiej Wyższej Szkoły Sportu w Kolonii przeptali łącznie 1515 kobiet pomiędzy 34 a 36 tygodniem ciąży. Pytania dotyczyły ich wiedzy odnośnie aktywności ruchowej podczas ciąży. Okazało się, że większość pań zachowuje nadmierną ostrożność, która wynika z braku informacji. Średnia ilość godzin aktywności ruchowej wyniosła u przebadanej grupy od 3 do 6 godzin tygodniowo, przy czym w przypadku 95% kobiet mowa jest o... spacerze. Oprócz tego przyszłe mamy chętnie uprawiają różne formy gimnastyki oraz jogę (jedna trzecia ankietowanych), a także pływanie. Bardziej obciążające formy sportu, np. gry zespołowe, były niezwykle rzadko wymieniane. O pewnej nieśmiałości pań może świadczyć fakt niedoinformowania przez prowadzących ciążę ginekologów. Jedynie 44% lekarzy namawia przyszłe mamy do uprawiania sportu, z kolei 22% z nich wręcz odradza aktywność ruchową.

Brak informacji za strony lekarzy zadziwia nie tylko ekspertów. Na przekór krążącym zabobonom, wiele znanych instytucji prowadzących badania naukowe (Lokey, Tran, Wells&Myers) potwierdza, że sport posiada pozytywny wpływ na zdrowie kobiet ciężarnych – w szczególności, gdy jego intensywność zostanie odpowiednio dopasowana do indywidualnych możliwości ćwiczącej. Wystarczy jedynie ustalić właściwą dawkę aktywności ruchowej.



Im bardziej okrągło, tym spokojniej

Pojawia się więc pytanie, gdzie znajduje się granica? W tym względzie naukowcy są zgodni – ogromną rolę odgrywa dobre samopoczucie i komfort kobiety ciężarnej, organizm sam podpowiada, gdzie znajduje się wcześniej wspomniana granica intensywności.

Czy w takim razie wszystko jest dozwolone na co panie będą miały tylko ochotę? Nie do końca. Istnieją oczywiście międzynarodowe wytyczne dotyczące tempa pulsu podczas treningu kobiet ciężarnych, warto jednak pamiętać, że są to dane statystyczne. Owa norma waha się w granicach 135-140 uderzeń na minutę, jednakże liczba ta jest uzależniona nie tylko od treningu oraz pulsu w stanie spoczynku, lecz także od stopnia zaawansowania ciąży. W zależności od częstotliwości oraz intensywności treningu zaleca się w bardziej zaawansowanej ciąży ćwiczenia aerobowe. Trening anaerobowy może być szkodliwy dla płodu, gdyż rośnie stężenie mleczanu we krwi. Z kolei Wydział Zdrowia Instytutu Psychologicznego Niemieckiej Wyższej Szkoły Sportu zaleca ciężarnym o umiarkowanej kondycji trening trzy razy w tygodniu po ok. 20-30 minut.

W pierwszym trymestrze ciąży panie nie muszą rezygnować ze swoich przyzwyczajeń, mimo to odradza się przeprowadzanie ekstremalnego treningu.

W drugim i trzecim trymestrze aktywność fizyczna powinna nieco stracić na intensywności. Właśnie po trzecim miesiącu ciąży, kobiety powinny być szczególnie wyczulone na sygnały, które wysyła ich ciało. W tygodniach poprzedzających poród, panie powinny zadbać także o wystarczającą dawkę regeneracji. Punkt ciężkości powinien opierać się na treningu wytrzymałościowym. „Radzimy kobietom ciężarnym, by ułożyły wspólnie z trenerem odpowiedni plan, który z czasem będzie ulegał modyfikacjom. Trening na urządzeniach nie powinien być ukierunkowany na siłę, co oznacza jednym słowem mniejsze obciążenie a więcej powtórzeń” – zaleca psycholog Marion Sulprizio. Podczas ciąży w organizmie dochodzi do wahań w gospodarce hormonalnej, na które należy zważać podczas ćwiczeń. Przykładowo: podczas ciąży ścięgna oraz mięśnie stają się bardziej rozciągliwe, co jest powodowane przez hormon zwany relaksyną. Fakt ten należy uwzględnić w szczególności podczas treningu siłowego.

Do doskonałym sposobem na regenerację jest aromatyczna kąpiel lub krótki pobyt w saunie.

Trening mięśni brzucha

Przez długi czas sądzono, że kobiety spodziewające się dziecka powinny zrezygnować z treningu mięśni brzucha po 15 tygodniu ciąży. Jednak jak wiadomo, mięśnie te spełniają szczególnie w tym okresie ważną funkcję podtrzymującą oraz stabilizującą. Prawdą jest, że nie powinno się forsować ze względów bezpieczeństwa niektórych partii brzucha, mimo to istnieją pewne alternatywne ćwiczenia, które panie mogą spokojnie wykonywać.

Zalecając trening mięśni brzucha należy być świadomym, że:

- „**Proste mięśnie brzucha**, które są płytko ułożone można trenować do momentu, aż brzuch zacznie się zaokrąglać” – twierdzi ekspertka Marion Sulprizio. Jak tylko ciąża zacznie być widoczna może pojawić się swego rodzaju podłużne zagłębienie, które powstaje w skutek rozejścia się pochewek mięśni prostych brzucha. Marion Sulprizio. Radzi ona swoim pacjentkom kontrolować owe zagłębienie, dotykając brzucha poniżej pępka w pozycji leżącej.

- Z kolei nic nie stoi na przeszkodzie treningowi **mięśni skośnych brzucha**, gdyż pozostawiają one wystarczająco dużo miejsca macicy.

- Dodatkowo warto wzmacniać **mięśnie ułożone głębiej**, gdyż są one powiązane z mięśniami dna macicy. „Przykładowe ćwiczenie to np. dociskanie w pozycji leżącej miednicy oraz odcinka lędźwiowego do maty. Mięśnie te można także trenować w pozycji stojącej. Są one odpowiedzialne m.in. za stabilizację całego tułowia”- radzi Marion Surprizio.

Oferta dla przyszłych mam

Przed wprowadzeniem grupy dla przyszłych mam do klubu warto się zastanowić, kto może prowadzić zajęcia ruchowe z kobietami w ciąży. Mają do tego uprawnienia fizjoterapeuci, położne i instruktorzy fitness ale tylko z uprawnieniami państwowymi (dwudniowy kurs typu basic aerobik nie jest wystarczający). Poza tym oczywiście przyda się szkolenie specjalistyczne dotyczące aktywności fizycznej w okresie macierzyństwa. Grupa przyszłych mam jest grupą podwyższonego ryzyka i tutaj bezwzględnie proponuje pamiętać o ubezpieczeniu klubu i instruktora od odpowiedzialności cywilnej.

Na zajęcia do klubu trafiają dwie grupy kobiet – pierwsza to przyszłe **mamy aktywne przed zajściem w ciążę**. One bardzo chcą nadal ćwiczyć i oczywiście, jeżeli nie mają przeciwwskazań, mogą kontynuować treningi na regularnych zajęciach jeżeli czują się dobrze, ale również mogą korzystać z mniej intensywnych treningów przerna-



PRZECIWWSKAZANIA DO ĆWICZEŃ W CIĄŻY

- krwawienia w ciąży,
- niewydolność sztykowo-cieśniowa,
- ciężkie postaci gestozy ciążowej,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca,
- niedokrwiłość ciężarnych dużego stopnia,
- odmiedniczkowe zapalenie nerek w ciąży,
- ciąża wielopłodowa (bliźniacza),
- infekcje, przeziębienie.



czonych na ten wyjątkowy czas. Drugą grupą są **ciężarne nieaktywne**, które dopiero rozpoczynają ćwiczenia. Je zapraszamy do klubu po 12 tygodniu ciąży i proponujemy im specjalny trening.

Przygotowując ofertę dla kobiet w ciąży warto zastanowić się nad godziną, w której będą odbywać się takie zajęcia. Najczęściej kluby proponują godziny około południa chcąc wypełnić puste godziny w klubie argumentując to, że przyszłe mamy nie pracują. Zdarza się i taka sytuacja jednak należy pamiętać, że do klubu na ćwiczenia przyjdzie zdrowa ciężarna, najczęściej aktywna zawodowo, w związku z tym pracująca. Wyjściem oczywiście są zajęcia w weekendy. Z prawie 5-letniego doświadczenia wiem, że zajęcia w ciągu dnia też się wypełnią klientkami, ale zajmie to trochę czasu. Schemat jest następujący – godziny popołudniowe i weekendy to małe brzuchy, a zajęcia w ciągu dnia to kobiety tuż przed porodem.

Wprowadzając ofertę dla ciężarnych należy pamiętać, że są to klientki, które prędzej czy później urodzą i przestaną chodzić na przygotowane dla nich zajęcia. Dlatego

od klubu wymaga to nieustannego promowania takich zajęć. Rozwiązaniem może być wprowadzenie licencjonowanych zajęć, które przez stałą promocję w mediach branżowych informują i zapraszają do wybranych klubów fitness.

Warto pamiętać, że ciąża to bardzo przewrotny okres dla aktywnej mamy. Pomimo regularnych treningów w tym czasie, kobieta zwiększa masę ciała i zawartość tkanki tłuszczowej oraz nie czuje, że poprawia formę fizyczną. Wraz z zaawansowaniem ciąży kobietom ćwiczy się gorzej, same zmniejszają intensywność, bo szybciej się męczą oraz szybciej łapią zadyszki. To wymaga od instruktora obserwowania i słuchania ciężarnych a w konsekwencji częstej modyfikowania treningu.

Propozycje dla kobiet w ciąży

TRENING SIŁOWY – To rodzaj aktywności, której nie zaleca się rozpoczynać podczas ciąży. Natomiast przyszłe mamy, które już wcześniej chodziły na siłownię, wcale nie muszą z niej rezygnować. Wystarczy, że zmodyfikują ćwiczenia i ilość powtórzeń, stosownie do zaawansowania ciąży – najlepiej

oczywiście pod okiem przeszkolonego instruktora, który opracuje specjalny trening.

Jak wygląda trening: kobiety w ciąży nie powinny dźwigać dużych ciężarów, natomiast mogą ćwiczyć z małymi obciążeniami, ale wykonując umiarkowaną liczbę powtórzeń. Zalecamy ćwiczenia mięśni rąk, klatki piersiowej a także nóg, pośladków i grzbietu, odpowiednio dobierając intensywność tych ćwiczeń oraz pozycje uwzględniające wielkość brzucha.

Co daje: odpowiedni trening wzmocni mięśnie, które będą ćwiczone.

Dla kogo: dla kobiet mających już doświadczenie w treningu na siłowni, pod okiem instruktora i za zgodą lekarza.

TRENING CARDIO – wysiłek kobiety rodzącej jest porównywalny z tym, jaki wykonuje się podczas marszu na dystansie 40-50 kilometrów bez odpoczynku. Warto więc, aby kobiety przygotowały się do porodu właśnie poprzez aktywność fizyczną. Trening aerobowy sprawi, że lepiej będzie funkcjonować ich układ krążenia oraz oddechowy, dzięki czemu lepiej zniosą wysiłek podczas porodu. Dla ciężarnych zalecany jest trening na maszynie eliptycznej, rowerze oraz bieżni.

Jak wygląda trening: proponujemy trening w małym lub umiarkowanym tempie. Można ćwiczyć każdego dnia przez ok. jedną godzinę. Osoby początkujące mogą zacząć od 30 minut, z tygodnia na tydzień zwiększając czas trwania treningu.

Co daje: poprawia sprawność krążeniowo-oddechową.

Dla kogo: dla wszystkich przyszłym mam

AKTYWNE 9 miesięcy – to specjalny trening opracowany na potrzeby kobiet w ciąży. Proponowane ćwiczenia są one tak dobrane, by nawet mało aktywne i wytrzymałe mamy z nich skorzystały, wzmacniając swoje ciało i przygotowując je do wysiłku związanego z porodem. To forma aktywności dla mam wolących zajęcia na lądzie oraz tych, które mają jakiegokolwiek przeciwwskazania do ćwiczeń w wodzie.

Ogólne zalecenia dotyczące treningu

- Zmniejszaj intensywność treningu wraz z rozwojem ciąży.
- Spożywaj większe ilości węglowodanów, przede wszystkim przy treningu wytrzymałościowym.
- Nie dopuszczaj do przegrzania organizmu, w szczególności podczas treningu wytrzymałościowego.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów wzdłuż osi własnego ciała.
- Uważaj by nie dopuścić do kontuzji sportowej, gdyż różnego rodzaju kuracje lub badania np. (RTG) a także narkoza mogą przyczynić się do powstania zakrzepów we krwi.
- Zrezygnuj z treningu w miejscach znajdujących na pewnej wysokości lub tam gdzie panują wysokie temperatury (woda w basenie powinna mieć 20-25 stopni).



Eksperti



Marion Sulprizio – Psycholog pracujący na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Instytucie Psychologii Niemieckiej Wyższej Szkoły Sportu w Kolonii. Instytut oferuje doradztwo on-line dotyczące sportu oraz ciąży.



Katarzyna Sempolska – Pracownik Zakładu Fizjologii AWF w Warszawie. Instruktor fitness. Autorka programu „Aktywne 9 miesięcy” oraz „klub AKTYWNEJ mamy”.

Jak wygląda trening: trening ten zawiera elementy różnych programów treningowych, które dostosowano do potrzeb kobiet w ciąży. Mogą to być na przykład zajęcia z elementami Body Ball, czyli ćwiczenia z dużymi piłkami (wykorzystując one balansowanie ciałem i wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę), Pilates – ćwiczenia na macie, wzmacniają całe ciało - oraz jogi, która pomaga się lepiej rozciągnąć. Zajęcia kończą się ćwiczeniami oddechowymi i relaksem. Trening został dostosowany do każdego trymestru ciąży.

Co daje: gimnastyka dla kobiet w ciąży usprawnia całe ciało, koryguje postawę, uelastycznia mięśnie dna miednicy; przyszłe mamy uczą się technik oddechowych i relaksacyjnych (co szczególnie przydaje się podczas porodu).

Dla kogo: zarówno dla aktywnych przyszłych mam, jak i tych, które dopiero chcą rozpocząć ćwiczenia.

Sportowy comeback

Także sprecyzowanie złotych zasad dla świeżo upieczonych mam nastęrcza wiele trudności. Doświadczenie pokazuje, że panie reagują w bardzo różny sposób. Niektóre z nich już po tygodniu chcą ponownie zacząć uprawiać sport, inne z kolei potrzebują czasu, by przyzwycząić się do zupełnie nowej sytuacji.

Niestety, większość z nich zaczyna od niezwykle intensywnego treningu, tak jakby chciały nadgonić stracony czas. A bardziej wskazane jest delikatne przyzwyczajenie organizmu do aktywności ruchowej, ponieważ ogromne znaczenie odgrywa stabilizacja mięśni oraz dna macicy. Mamy, które marzą o bieganiu lub o zajęciach aerobowych powinny najpierw wykonywać ćwiczenia stopniowo intensyfikowane. Jeśli dno macicy zostanie zlekceważone może dojść do powikłań. W tym przypadku także doskonale sprawdza się pilates lub joga. Dopiero gdy mięśnie proste brzucha powrócą do dawnej formy (zamkną się), panie mogą wykonywać bardziej intensywne ćwiczenia. Celem, który powinien przyświecać świeżo upieczonym mamom, a także ich trenerom, jest przywrócenie sprawności dna macicy oraz wzmocnienie mięśni brzucha oraz tułowia.



Nowość! Zdrowe maty sportowe

ArmaSport®

Dlaczego maty ArmaSport są lepsze od innych mat?

- **Zdrowie na pierwszym miejscu!**
Maty produkowane są bez dodatku zmiękczaczy ftalowych, latexu i triklozanu.
- **Stabilność w milionach komórek!**
Jedyna mata z niemieckim certyfikatem „GS” (sprawdzone bezpieczeństwo).
- **Perfekcyjna amortyzacja!**
Znakomita elastyczność punktowa.
- **Higiena bez kompromisów!**
Odporne na pot i ślinę dzięki powłoce Sanitized.

www.arnasport.pl

Maty Sportowe marki ArmaSport dostępne są w firmie

