

## Droga mamo!

Okres ciąży to nie powód, żeby rezygnować z aktywności fizycznej. W prawidłowo przebiegającej ciąży umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz zalecana. Sprawna mama to przecież same korzyści – nie tylko dla dziecka, ale i dla niej samej. Zadbaj o to, by być w formie przez całe dziewięć miesięcy. W trakcie ćwiczeń fizycznych zwiększa się przepływ krwi przez pracujące mięśnie i przez skórę. Naczynia krwionośne w skórze rozszerzają się, żeby oddać nadmiar produkowanego ciepła. Jest to jeden z mechanizmów termoregulacyjnych – dotlenia i odżywia skórę. Dlatego celowe może być wykonywanie ćwiczeń na wybrane partie ciała czyli te, które najbardziej narażone są na rozstępy.

W niniejszej ulotce proponujemy Paniom ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, ud, bioder i pośladków oraz bezpieczne ćwiczenia uaktywniające mięśnie brzucha. Do ćwiczeń będą potrzebne: mata, taśma, mała i duża piłka oraz hantle ok. 1 kg (mogą być butelki z wodą o pojemności 0,75 litra)

Przed częścią główną treningu należy wykonać kilkuminutową rozgrzewkę: maseruj w miejscu, podnoś wysoko kolana, zrób krążenia biodrami i ramionami.

**PAMIĘTAJ!** Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie tego, czy możesz samodzielnie wykonywać ćwiczenia, przed rozpoczęciem zwróć się do lekarza, który prowadzi ciążę. W przypadku bólu lub dyskomfortu skonsultuj ćwiczenie z rehabilitantem.

## PIĘKNY BIUST

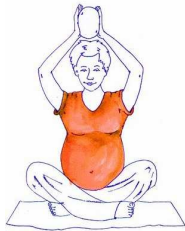


### ĆWICZENIE 1

W klęku podpartym dłonie ustaw na szerokość barków, a kolana na szerokość bioder. Kręgosłup utrzymuj w linii prostej. Ramiona wysuń do przodu.

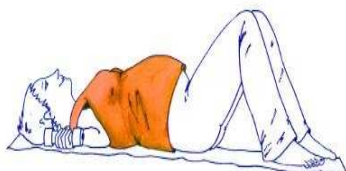
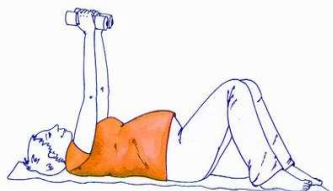


Przenieś ciężar tułowia na ręce. Następnie powoli, utrzymując tyłów w płaszczyźnie poziomej, zacznij ugiąć ramiona. Powtórz 10 razy.



### ĆWICZENIE 2

Usiądź w siadzie skrzyżnym. Wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Chwyć małą piłkę w dłonie i trzymaj ją przed sobą. Robiąc wydech ściśnij maksymalnie piłkę i napnij mięśnie piersiowe. Robiąc wdech rozluźnij ramiona. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń. Najpierw trzymaj piłkę na wysokości pępka potem na wysokości klatki piersiowej a na końcu nad głową.



### ĆWICZENIE 3

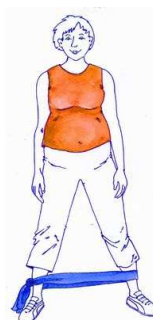
Położ się na plecach nogi ugnij w kolanach. Stopy ustaw na szerokość bioder. Hantle unieś w górę nad klatkę piersiową.

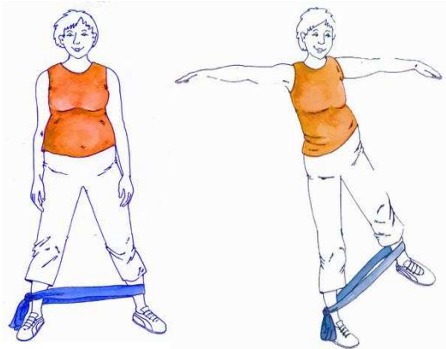
Powoli przenieś lekko ugięte ramiona na bok. Powtórz 20 razy.

## SMUKŁE UDA I JĘDRNE POŚLADKI

### ĆWICZENIE 1

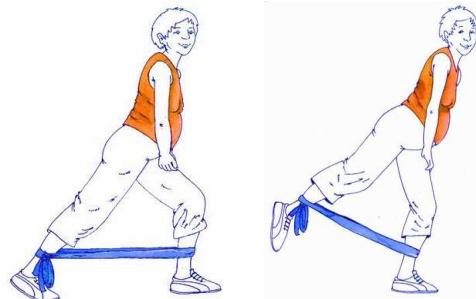
1. Zawiąż taśmę dookoła kostek. Ustaw stopy na szerokość bioder. Wyprostuj plecy, ręce trzymaj wzdłuż tułowia
2. Ręce połóż na biodrach. Rozciągając gumę odstaw prawą nogę w bok, a biodra przesun do tyłu. Ugnij kolana i cały czas trzymaj je nad piętami. Wykonaj 20 powtórzeń na przemian odstawiając prawą i lewą nogę.





### ĆWICZENIE 2

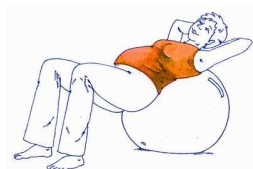
1. Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu
2. Stań stabilnie na prawej nodze kolano masz lekko ugięte. Równocześnie unieś lewą nogę i ramiona w bok. Powtórz 10 razy a następnie zmień nogę.



### ĆWICZENIE 3

1. Stań w wykroku. Lewa noga jest ugięta, kolano trzymaj nad piętą. Prawą wyprostowaną nogę odstaw w tył na palce. Dłonie oprzyj na udach.
2. Unieś prawą nogę w tył i lekko przechyl tułów do przodu. Utrzymaj równowagę. Zrób po 10 razy na obie nogi.

## TRENING MIĘŚNI PODTRZYMUJĄCYCH BRZUCH



### ĆWICZENIE 1

1. W siadzie na piłce trzymaj dłonie oparte po bokach piłki. Powoli małymi kroczkami idź do przodu, aż położysz się na piłce. Biodra i dolna część pleców są wciśnięte w piłkę. Ugnij ramiona a dłonie oprzyj pod głowę
2. Zrób skrętoskłon w lewą stronę i sięgnij prawą dłonią do lewego kolana. Wykonaj to ćwiczenie na przemian na prawą i lewą stronę.



### ĆWICZENIE 2

1. Zrób kłęk prosty bokiem do piłki. Oprzyj lewe biodro wysoko na piłce. Wyprostuj prawą nogę i pilnuj, żeby całe ciało ustawić w jednej linii. Prawą rękę oprzyj z tyłu głowy.
2. Zrób skłon tułowia do boku, nie napinając szyi i karku. Wykonaj na obie strony.



### ĆWICZENIE 3



1. W leżeniu na plecach nogi oprzyj na piłce. Ramiona przenieś w bok.
2. Przełóż obie nogi na lewą stronę, nie odrywając barków i łopatek od ziemi
3. Przenieś nogi do pozycji centralnej i wykonaj to samo na prawą stronę

**Wszystkim przyszłym mamom, którym trudno ćwiczyć samej w domu proponujemy wykonywanie regularnych ćwiczeń pod okiem wykwalifikowanej kadry w naszym**

***Gabinecie Rehabilitacyjnym.***

*O terminach i cenach informacji udziela Rejestracja lub telefonicznie 61 862 20 25*