



**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIEC W CIAŻY



Mgr Izabela Ślęzak-Walczbok  
Fizjoterapeuta uroginekologiczny  
Trener kobiet

[www.fitfemina.pl](http://www.fitfemina.pl)

606 721 668

 Świadoma Mama



**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

## KORZYŚCI Z ĆWICZEŃ

1. Minimalizowanie przeciążeń w obrębie stawów i tkanek
2. Zmniejszenie bólu kręgosłupa, stawów biodrowych
3. Zachowanie mobilności stawów (łatwiejszy poród, lepsze funkcjonowanie w dniu codziennym)
4. Wzrost dotlenienia matki i płodu
5. Poprawa pracy przepony
6. Przygotowanie do aktywnego porodu
7. Zwiększenie świadomości pracy własnego ciała
8. Sprawniejszy powrót do aktywności po porodzie
9. Wzrost dotlenienia płodu i matki
10. Lepsze samopoczucie
11. Nauka aktywowania mięśni dna miednicy





**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

# RODZAJE AKTYWNOŚCI W CIAŻY

1. Ćwiczenia (ruch funkcjonalny, rotacje, oddechy, mobilizacje, wzmacnianie słabszych struktur ciała, otwieranie klatki piersiowej, mobilizacje miednicy)
2. Spacer / marsz / Nordic waliking
3. Pływanie
4. Ćwiczenia grupowe dedykowane kobietom w ciąży
5. Joga dla kobiet w ciąży / Joga przygotowująca do porodu





**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

## KIEDY ĆWICZYĆ ?

1. Konsultacja lekarska
2. Po 12 tygodniu ciąży, jeśli nigdy wcześniej nie ćwiczyłaś.
3. Kontynuuj ćwiczenia /trening, jeśli wcześniej byłaś aktywna, a ciąża przebiega prawidłowo. Z zaleceniem zmniejszenia intensywności, z uwagi na szczególny czas 1 trymestru.



**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

## KIEDY NIE ĆWICZYĆ ?

1. Krwawienia w każdym trymestrze
2. Wielowodzie, małowodzie
3. ciężkie choroby płuc
4. choroby nerek
5. ciężkie choroby serca
6. Ciąża mnoga (trojaczki)
7. Hipotrofia płodu
8. Pęknięcie błon płodowych
9. Niewydolność cieśniowo-szyjkowa
10. Łóżysko przodujące po 26 t.c.
11. Nadciśnienie ciążowe (140/90 w spoczynku)



**KONTROLA LEKARZA PROWADZĄCEGO**



**FITFEMINA**

FIZJOTERAPIA  
TRENING KOBIEC

## RODZAJ AKTYWNOŚCI W CIAŻY

1. Ćwiczenia (ruch funkcjonalny, rotacje, oddechy, mobilizacje, wzmacnianie słabszych struktur ciała, otwieranie klatki piersiowej, mobilizacje miednicy)
2. Spacer / marsz
3. Nordic waliking
4. Pływanie
5. Ćwiczenia grupowe dedykowane kobietom w ciąży klubie fitness
6. Joga dla kobiet w ciąży / Joga przygotowująca do porodu

