

IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowania

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcja@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

AKTYWNA CIĄŻA DLA BYSTRZAKÓW

Autor: Catherine Cram, Tere Stouffer Drenth
Tłumaczenie: Anna Owsiak,
Izabela Szybilska-Fiedorowicz
ISBN: 978-83-246-1626-8
Tytuł oryginału: [Fit Pregnancy for Dummies](#)
Format: 180x235, stron: 384



Ciąża w stylu fitness

Oswoiłaś się już z myślą, że jesteś w ciąży? Niewątpliwym plusem jest to, że ludzie w autobusie ustępują Ci miejsca i masz prawo podchodzić do okienek w urzędach bez kolejki. Minusem jest zaś to, że stare ubrania przestają na Ciebie pasować. Pewnie już zastanawiasz się, jak będziesz wyglądać za kilka miesięcy? Fakt, że w Twoim brzuchu rozwija się mały człowiek, nie oznacza, że musisz zachowywać się niczym szklany, nieruchomy inkubator. Możesz uprawiać sport i zachować świetną formę aż do chwili rozwiązania. Ważne tylko, byś robiła to pod okiem specjalistów – takich jak autorzy Aktywnej ciąży dla bystrzaków.

Joga, pływanie, trening siłowy i aerobik - ruch sprawi, że okres ciąży stanie się nie tylko czasem oczekiwania na potomka, ale również przygotuje Cię fizycznie na jego przyjście. Znajdziesz tu ćwiczenia dla siebie – bez względu na to, czy wcześniej aktywnie uprawiałaś sport, czy byłaś raczej dziewczyną „kanapową”. Dowiedz się, które z ćwiczeń są dla Ciebie wskazane, a jakich powinnaś unikać. Poczytaj o tym, jak prawidłowo odżywiać się podczas ciąży i po rozwiązaniu oraz jak zachować zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – w obliczu ważnej zmiany w Twoim życiu.

- ❖ Bezpieczny program treningowy na czas ciąży.
- ❖ Uelastycznianie ciała, poprawianie krążenia oraz zdrowy sen.
- ❖ Metody kontroli prawidłowego przyrostu masy ciała.
- ❖ Przygotowanie ciała do akcji porodowej oraz porodu.
- ❖ Szczegółowe opisy ćwiczeń na kolejne etapy ciąży.
- ❖ Sposoby angażowania rodziny i przyjaciół w swój bieg po kondycję.

Spis treści

O autorkach	15
Podziękowania od autorek	17
Wstęp	19
O książce	19
Konwencje zastosowane w książce	20
Naiwne założenia	20
Jak podzielona jest książka	21
Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron?	21
Część II: Do dzieła, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży	22
Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży — i przez całe życie	22
Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu	23
Część V: Dziesiąty miesiąc i później. Jak pozostać w formie przez całe życie	23
Część VI: Dekalogi	23
Ikony wykorzystane w książce	24
Co dalej	25
 Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron?	27
Rozdział 1: Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży	29
Co to znaczy „aktywna ciąża”?	30
Kilka słów o korzyściach	31
Jak wybrać odpowiednią formę aktywności	32
Pierwsze kroki	33
Modyfikowanie dotychczasowego programu treningowego	33
Trening — trymestr po trymestrze	34
Aktywna ciąża i macierzyństwo	34
 Rozdział 2: Korzyści związane z aktywnością fizyczną w czasie ciąży	37
Jak radzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ciele	37
Łagodzenie bólu kręgosłupa	39
Poprawa funkcjonowania układu krążenia	40
Poprawa jakości snu i wzrost poziomu energii	40
Wzrost napięcia mięśni i elastyczności ciała	40

Kontrola przyrostu masy ciała	42
Przygotowanie ciała do porodu	42
Mniej powikłań porodowych	42
Krótsza akcja porodowa	42
Przekazywanie korzyści dziecku	43
Lepiej funkcjonujące łóżysko	43
Szczuplejsze dziecko	44
Powrót do formy po porodzie	44
Szybka odbudowa sił	45
Powrót do masy ciała sprzed ciąży	45
Noszenie dziecka na rękach	45

Rozdział 3: Tworzenie bezpiecznego programu treningowego na czas ciąży 47

Konsultacje z prowadzącym Cię specjalistą	48
Tworzenie planu treningowego	49
Intensywność	50
Czas trwania	51
Częstotliwość	51
Forma	52
Obserwowanie własnego ciała	53
Modyfikacja, modyfikacja i jeszcze raz modyfikacja programu treningowego	57
Pierwszy trymestr (tydzień 1. – 13.)	57
Drugi trymestr (tydzień 14. – 26.)	58
Trzeci trymestr (tydzień 27. – 40.)	59
Gdy wiele może oznaczać zbyt wiele	61
Okoliczności wykluczające ćwiczenie w czasie ciąży	63

Rozdział 4: Najkorzystniejsze formy aktywności oraz te, których należy unikać 65

Najlepsze metody utrzymywania sprawności fizycznej w czasie ciąży	66
Korzystanie z piłek gimnastycznych, taśm do ćwiczeń, lekkich sztang lub hantli	66
Marsze i biegi kondycyjne	67
Pływanie i aerobik w wodzie	68
Low-impact aerobik i joga	68
Jazda na rowerze	69
Trening na przyrządach stacjonarnych	70
Trening przekrojowy	70
Dodatkowe formy aktywności tylko dla doświadczonych	70
Formy aktywności, których należy unikać	72
Nurkowanie z aparatem tlenowym	72
Narciarstwo wodne	72
Formy aktywności na czas przymusowego odpoczynku w łóżku	73
Rozciąganie podczas przymusowego odpoczynku	73
Wzmacnianie mięśni podczas przymusowego odpoczynku	74
Ćwiczenie mięśni dna miednicy w czasie przymusowego odpoczynku	77

Część II: Do diety, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży 79

Rozdział 5: Nigdy wcześniej nie ćwiczyłaś? Nie ma problemu! 81

Trening, który sprawia przyjemność	81
Określ cechy ulubionych form aktywności	82
Wybór formy aktywności, która rzeczywiście będzie stanowiła trening	84
Rozsądne ustawianie poprzeczki	87
Podstawy: rozgrzewka, wyciszenie, rozciąganie i uzupełnianie płynów	88
Przygotowanie do treningu	88
Wyciszanie organizmu	89
Rozciąganie po treningu	90
Przyjmowanie dużej ilości płynów	90
Demaskowanie powiedzenia „bez bólu nie ma wyników”	90
Przygotuj się na to, że będziesz obolała	91
Jak uniknąć kontuzji	92
Poznaj swoje ograniczenia	94
Przystępowanie do realizacji pierwszego programu treningowego	94
Wygospodarowywanie czasu na ćwiczenia	95
Układanie planu treningowego	97
Urozmaicanie programu	99
Zapisuj swoje treningi	101
Podtrzymywanie motywacji	102
Zmiana „muszę” na „biorę się”	102
Miej pod ręką coś, co Cię inspiruje	102
Zaangażuj przyjaciela	102
Przyznaj sobie nagrodę	104

Rozdział 6: Ćwiczenia dla entuzjastów fitnessu i wyczynowych sportowców 105

Zmiany zachodzące w ciele w czasie ciąży	106
Dostosowywanie treningów do ciąży	107
Poszukiwanie alternatywnych form aktywności fizycznej	109
Powrót do treningów po porodzie	110

Rozdział 7: Na sportowo od stóp do głów, czyli jak dobrać odpowiedni strój 113

Dobór odpowiedniego obuwia	114
Odpowiednia bielizna	117
Biustonosze sportowe	118
Figi	119
Skarpety	120
Mierzenie czasu sportowym zegarkiem	121
Weź to na chłodno, czyli strój na lato i do zamkniętych pomieszczeń	121
Spodenki do biegów i marszów	122
Spodenki gimnastyczne	122

Jednoczęściowy strój treningowy	123
T-shirty i koszulki bez rękawów	124
Ubiór na deszcz i chłód	126
Koszulki z długim rękawem i golfy	126
Kurtki i kamizelki	127
Getry i spodnie	127
Czapka, rękawiczki i maska na twarz	128
Woda, woda wszędzie, czyli w czym pływać i ćwiczyć aerobik w wodzie	129
Kostiumy kąpielowe	130
Okulary pływackie i czepek kąpielowy	131
Pas wypornościowy, ciężarki i buty	132
Pokocharć strój rowerowy — nawet obcisłe spodenki	134
Spodenki kolarskie	134
Koszulki kolarskie	136
Kaski	137
Rękawiczki	138

Rozdział 8: Koniec z naciąganiem prawdy, czyli uczciwe spojrzenie na rozciąganie ciała 141

Co możesz zyskać dzięki rozciąganiu ciała	141
Mniejsza obolałość i mniejsze ryzyko kontuzji	142
Elastyczne stawy	142
Zmniejszenie bólu w dolnym odcinku kręgosłupa	143
Łagodzenie stresu	143
Rozluźnianie: podstawowe techniki	143
Zanim zaczniesz	144
Rozciąganie górnych partii ciała	145
Rozluźnianie grzbietu, bioder i mięśni pachwinowych	147
Rozluźnianie nóg	150

Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży — i przez całe życie 155

Rozdział 9: Dostarczanie organizmowi właściwych pokarmów 157

Wyrobienie dobrych nawyków żywieniowych	158
Jak to naprawdę jest z tymi tłuszczami i węglowodanami	160
Dlaczego dieta niskowęglowodanowa jest niewskazana	161
O tłuszczu słów kilka	163
Witaminy i minerały	168
Cudowne właściwości kwasu foliowego	169
Produkty bogate w wapń	169
Mały człowiek z żelaza	170

Inne ważne sprawy	170
Przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów	171
Woda	171
Napoje dla sportowców	172
Napoje gazowane	172
Sok	173
Mleko	173
Kawa i herbata	173
Co ograniczyć, a czego bezwzględnie unikać	174
Miękkie sery i niepasteryzowane mleko	174
Niedogotowane lub surowe mięso, jaja lub owoce morza; pasztet	174
Niektóre owoce morza, nawet dobrze ugotowane	175
Alkohol	175

Rozdział 10: Prawidłowy przyrost masy ciała w czasie ciąży 177

Trochę matematyki, czyli prawidłowy przyrost masy ciała	178
Zapobieganie torsjom w pierwszym trymestrze	179
Aby uniknąć przejedzenia	180
Wcale nie musisz jeść za dwoje	181
Smaczna alternatywa	182
Zużycie kalorii w czasie ćwiczeń	184
Śledzić z lodami, czyli zaspokajanie zachcianek	184

Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu 187

Rozdział 11: Piłki, taśmy, sztangi i maty. Proste i nieudane ćwiczenia 189

Najtańszy sprzęt sportowy	190
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ośrodka	192
Ćwiczenia na mięśnie dna miednicy (ćwiczenia Kegla)	192
Ćwiczenie brzucha z czterema punktami podparcia	194
Ćwiczenie rozciągające i poprawiające równowagę z czterema punktami podparcia	195
Praca z piłką do ćwiczeń	196
Napinanie mięśni brzucha w pozycji siedzącej	197
Ćwiczenie mięśni brzucha w pozycji półleżącej	198
Leżenie plecami na piłce	199
Boczne rozciąganie barków i pleców w oparciu o piłkę	200
Przednie rozciąganie kręgosłupa w oparciu o piłkę	201
Kołysanie miednicy na piłce	202
Kucanie z piłką	202
Nieodparty urok taśm	204
Ćwiczenie na biceps	205

Ćwiczenie na mięsień trójąłowy	206
Ćwiczenie na barki	206
Wiosłowanie taśmą	208
Ćwiczenie na mięsień naramienny	209
Ćwiczenie na klatkę piersiową	210
Połączenie piłki z taśmą	210
Bez ciosów poniżej pasa. Sztangi i ciężarki	211
Ćwiczenie na biceps	212
Ćwiczenie na mięsień trójąłowy	213
Ćwiczenie na barki	214
Wiosłowanie górną częścią rąk	215
Ćwiczenie na mięsień naramienny	216
Rozdział 12: Chodzenie i bieganie	217
Marsz dla zdrowia	218
Opanowanie techniki chodzenia	219
Potrzeba zwiększania prędkości	219
Bieganie dla życia	220
Doskonalenie techniki	221
Modyfikacja programu treningowego	222
Zakup bieżni	225
Rozdział 13: Pływanie i aerobik w wodzie	229
Poszukiwania basenu	230
Płynąć z prądem	232
Style pływackie. Jak ryba w wodzie	233
Wchodzenie do wody i zawracanie	237
Zanurzenie się w programie treningowym	238
Uprawianie aerobiku wodnego. Ćwiczenia o niewielkiej intensywności	239
Sprzęt	240
Utrzymywanie głowy nad powierzchnią wody. Kilka podstawowych ruchów	241
Biegi w basenie	242
Rozdział 14: Joga, pilates i aerobik o niewielkiej intensywności	245
Joga — ukojenie dla ciała i umysłu	246
Postawa swobodna	248
Sklon w przód	249
Koci grzbiet	250
Pozycja trójkąta	250
Ćwiczenia Pilatesa — wzmocnienie mięśni plus koncentracja i kontrola	251
Aerobik o niewielkiej intensywności — doskonałe wyniki i małe obciążenie stawów ...	253

Co wybrać: kurs czy nagranie wideo?	254
Kurs	255
Solo przed telewizorem	255
Rozdział 15: Rower dla dwojga	257
Inwestowanie w sprzęt do jazdy na rowerze	258
Wychodzimy na dwór	258
Pod dachem	260
Środki ostrożności przy jeździe tradycyjnej	262
Zdrowy rozsądek i bezpieczeństwo	262
Unikaj pułapek powodujących upadki	263
Jazda bez trzymanki — podstawowe techniki kolarskie	265
Regulowanie ustawień roweru	265
Jazda prawie zawodowa	267
Podjeżdżanie pod górkę	268
Program treningowy na dwóch kółkach	268
Rozdział 16: Podnoszenie ciężarów i ćwiczenia	
z użyciem specjalnego sprzętu treningowego	271
Sprzęt treningowy — zalety i wady	272
Zalety	272
Wady	274
Podnoszenie ciężarów. Popraw swoją muskulaturę!	275
Kilka wskazówek na temat podnoszenia ciężarów	277
Kilka prostych ćwiczeń	278
Po stepperze do nieba	281
Trenażery eliptyczne — połączenie jazdy na rowerze,	
jazdy na nartach oraz wielu innych form aktywności	283
Narciarstwo biegowe	285
Wiosłowanie	286
Rozdział 17: Sportowa mieszanka — łączenie różnych form aktywności	289
Powody, dla których warto podjąć trening przekrojowy	290
Z nudą na dystans, z motywacją za pan brat	291
Uzyskanie optymalnych wyników treningowych	291
Wprowadzenie treningu przekrojowego do swojego życia	293
Praca nad różnymi partiami mięśni	293
Używanie tych samych mięśni w różnych formach aktywności	294
Różne sporty na przemian — bez bełkotu na temat grup mięśni	296
Zawarcie kilku ćwiczeń w jednej sesji — trening obwodowy	298

Część V: Dziesiąty miesiąc i później.***Jak pozostać w formie przez całe życie 303*****Rozdział 18: Odzyskiwanie sił po maratonie porodowym i wstawanie305**

Najpierw odpoczynek	306
Opieka nad dzieckiem bez obciążania ciała	307
Stój prosto!	308
Podnoszenie dziecka z podłogi albo wózka	309
Odkładanie dziecka	312
Podnoszenie dziecka z przewijaka albo łóżeczka	312
Noszenie dziecka	314
Dziecko wózku	317
Decyzja o ponownym podjęciu aktywności fizycznej i jej rodzajach	318
Powrót do wagi sprzed ciąży i wzmacnianie mięśni brzucha	321
Podstawowy oddech	322
Suwanie nogami (ćwiczenie Sahrman nr 1)	323
Unoszenie nóg (ćwiczenie Sahrman nr 2)	324

Rozdział 19: Jak znaleźć czas na sport i macierzyństwo?325

Gdzie i jak trenować?	325
Sport w zaciszu domowym	326
Z dzieckiem na przejażdżkę (albo jogging)	326
Karnet na siłownię lub pływalnię z bawialnią dla dzieci	327
Zaangażowany partner	328
Kondycja na całe życie	329
Jak przyzwycząić się do regularnych ćwiczeń?	330
Kontrola wagi i rozmiaru odzieży	331
Ustalanie dążeń sportowych i ich korygowanie	332

Rozdział 20: Przyzwyczajanie dzieci do aktywnego trybu życia335

Wpływ mało aktywnego trybu życia i nadmiaru kalorii na dzieci	335
Niech dziecko rozwija swoją naturalną miłość do aktywnego trybu życia	336
Uprawianie sportu z dziećmi	337
Pokaż dziecku wszystkie możliwe formy aktywności	337
Mniej telewizji i gier wideo	338
Spacer lub jazda na rowerze zamiast jazdy samochodem	339
Rób to codziennie	339
Tworzenie nowych zwyczajów	341
Grunto zabawa	341
Zdrowa żywność znakiem rozpoznawczym Twojej rodziny	342
Zdrowe przekąski od samego początku	343
Trzymaj zdrowe jedzenie na podorędziu	344
Drugie śniadanie dla dziecka	344

Wywieraj nacisk na szkołę	345
Trzymaj się z dala od barów szybkiej obsługi	345
Obiad przy stole	347
Z dziećmi na zakupy	348

Część VI: Dekalogi349

Rozdział 21: Dziesięć pomysłów na utrzymanie formy bez wychodzenia z domu351

Włącz nagranie wideo	351
Ustaw obwód do niezbyt intensywnych ćwiczeń	352
Zaczynj ćwiczyć jogę	352
Kup bieżnię, rower stacjonarny albo stepper	353
Przyjmij każdy darowany sprzęt	354
Trzymaj ciężarki i taśmy do ćwiczeń oporowych koło telewizora	355
Tańcz	355
Zajmij się ogrodem	356
Energicznie sprzątaj dom	356
Ćwicz w niezwykle sposób w zwykłych miejscach	357

Rozdział 22: Dziesięć (a może więcej) sposobów angażowania rodziny

i przyjaciół w swoją pogoń za kondycją359

Jak przekonać innych do ćwiczeń?	360
Trzymaj się grafiku, który pasuje do trybu życia Twoich bliskich	360
Planuj aktywne wakacje (i weekendy)	360
Spotkajcie się po treningu	361
Niech ktoś Ci pomoże w pracach domowych	361
Jak sprawić, żeby Twoja rodzina i przyjaciele włączyli się w treningi?	362
Sport to zabawa	362
Różnicuj formy aktywności	362
Stosuj przekupstwo	363

Skorowidz365

Część I

Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron?

The 5th Wave

By Rich Tennant



Mogę ćwiczyć, pod warunkiem że nie będę miała
zawrotów głowy, uderzeń gorąca czy płytkiego
oddechu. Oczywiście, gdybym mogła uniknąć
tych symptomów kilka miesięcy temu,
nie byłabym dzisiaj w ciąży

W tej części...

Dowiesz się, że dbałość o sprawność fizyczną w czasie ciąży jest nie tylko możliwa, lecz jest wyrazem najwłaściwszego podejścia. O ileż to zdrowsze dla Ciebie i Twojego dziecka od siedzenia przed telewizorem przez bite dziewięć miesięcy!

W tej części odpowiemy na Twoje najważniejsze pytania dotyczące fitnessu oraz pomożemy Ci lepiej zrozumieć liczne korzyści, jakie wiążą się z utrzymywaniem sprawności fizycznej w okresie ciąży. Dowiesz się, w jaki sposób ułożyć program treningowy na każdy trymestr ciąży oraz na które sygnały i symptomy zwracać uwagę podczas ćwiczeń. Zdobędziesz także ogólne rozeznanie wśród form aktywności, które najbardziej służą kobietom w ciąży.

Rozdział 1

Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży

.....

W tym rozdziale:

- ▶ Omówimy kwestię znaczenia sprawności fizycznej w czasie ciąży.
 - ▶ Poznasz korzyści związane z dbałością o kondycję fizyczną w czasie ciąży.
 - ▶ Wspomnimy o zmianach, którym muszą ulec Twoje treningi w kolejnych etapach ciąży.
 - ▶ Powiemy o zawężaniu celów fitnessowych.
-

Gratulacje z okazji ciąży! Dzięki zdrowemu trybowi życia i dobrym radom opiekującego się Tobą specjalisty za kilka miesięcy wydasz na świat zdrowe, szczęśliwe dziecko.

Myślisz o przystąpieniu do programu ćwiczeniowego lub jego kontynuacji, abyście Ty i Twoje dziecko byli jeszcze zdrowsi, lecz być może nie wiesz, od czego zacząć. Być może prowadzący Cię specjalista nie ma zbyt wielkiego doświadczenia z ciążnymi kobietami, które chcą ćwiczyć, a może Twój partner (albo mama) nie są pewni, czy ćwiczenie w czasie ciąży to rzeczywiście dobry pomysł. Prawda jest taka, że dbałość o kondycję fizyczną w czasie prawidłowo przebiegającej ciąży to *bardzo* dobry pomysł, bezpieczny zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka, przynoszący obojgu różnorodne korzyści.

To rozdział, od którego warto zacząć, gdy chcesz się dowiedzieć, jaki typ programu treningowego będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni. Zapoznasz się w nim z podstawowymi pojęciami związanymi z dbałością o sprawność fizyczną w czasie ciąży oraz uzyskasz odpowiedź na swoje najważniejsze pytania.

Co to znaczy „aktywna ciąża”?

W największym skrócie *aktywna ciąża* oznacza, że w ciągu dziewięciu miesięcy wyznaczających czas między poczęciem a porodem robisz następujące rzeczy:

- ✓ **Przygotowujesz się do łatwiejszej akcji porodowej i porodu.**
Czy nie to chciałaś usłyszeć? Kobiety, które ćwiczą w czasie ciąży, wydają swoje dzieci na świat około pięciu dni wcześniej, rodzą krócej, doświadczają mniejszej liczby komplikacji w czasie akcji porodowej i samego porodu, rzadziej wymagają przeprowadzania zabiegu sztucznego wywoływania porodu i cesarskiego cięcia, a także potrzebują mniej leków łagodzących ból niż kobiety, które nie ćwiczą.
- ✓ **Poprawiasz swoją wydolność sercowo-naczyniową.** Dbałość o kondycję fizyczną w czasie ciąży oznacza, że Twoje serce i płuca (Twój układ sercowo-naczyniowy) wzmacniają się, stają się zdrowsze i zwiększają swoją wydolność. Oznacza to, że nie tylko będziesz mamą, lecz także masz sporą szansę, aby zostać praprababcią!
- ✓ **Wzmacniasz się.** Rzeźbisz swoje ramiona, klatkę piersiową, brzuch, pośladki, biodra i nogi. Może i nie zyskasz wyglądu kulturystki (czego prawdopodobnie wcale byś sobie nie życzyła), lecz staniesz się silniejsza. Siła ta okaże się bardzo przydatna podczas schylania się i dźwigania, z czym już za parę miesięcy będziesz mieć problem.
- ✓ **Poprawiasz swoją giętkość.** Rozciągając się po treningu oraz w dniach, gdy robisz sobie wolne, staniesz się o wiele bardziej elastyczna, co oznacza, że będziesz w mniejszym stopniu narażona na kontuzje oraz zmniejszysz ograniczenia, jakim będzie podlegało Twoje ciało na dalszych etapach Twojego życia. (Rozciąganiu poświęcony jest cały rozdział 8.).
- ✓ **Łączysz ćwiczenie z prawidłowym sposobem odżywiania.** Ćwiczenia i odżywianie idą w parze; pokarmy, które spożywasz, dostarczają energii Twojemu organizmowi (w sposób mniej lub bardziej efektywny), a wykonywane ćwiczenia zmieniają Twoje zapotrzebowanie na pożywienie niezbędne dla utrzymania prawidłowej wagi. Dlatego właśnie w pismach poświęconych fitnessowi można znaleźć artykuły na temat jedzenia, a w pismach poświęconych zdrowemu odżywianiu artykuły na temat fitnessu. Są to dwie nierozłączne kwestie. Dlatego i ta książka zawiera część (część III) wyjaśniającą, w jaki sposób powinnaś się odżywiać, aby zaspakajać swoje potrzeby związane zarówno z ćwiczeniem, jak i ciążą.

- ✓ Bycie sprawnym fizycznie w czasie ciąży nie oznacza przygotowań do triathlonu czy zdobywania dyplomu instruktora fitnessu (choć byłoby świetnie, gdyby pomysły te przekształciły się w Twoje przyszłe cele). Nie musisz też wcale przerzucać się na dietę makrobiotyczną ani żadną inną. Sprawność fizyczna w czasie ciąży dotyczy zwykłych kobiet, które poważnie traktują zalecenia specjalistów i naukowców, starając się zdobyć i utrzymać dobrą formę.

Kilka słów o korzyściach

Jedną z najważniejszych korzyści związanych z podtrzymywaniem sprawności fizycznej w czasie ciąży jest to, że zgromadzisz mniej tłuszczu niż kobiety zaniedbujące swoją kondycję w tym szczególnym okresie. Jeżeli uda Ci się w tym czasie zachować formę, po porodzie będzie Ci o wiele łatwiej zgubić kilogramy, które zyskałaś w czasie ciąży (pamiętając, że przybieranie na wadze w czasie ciąży jest czymś zdrowym i bezwzględnie koniecznym).



Jeżeli kusi Cię, aby potraktować te 40 tygodni jako czas, kiedy możesz zarzucić całą rozwałę i jeść to, na co tylko masz ochotę, prawdopodobnie przybierzesz na wadze o wiele więcej niż to konieczne i trudno będzie Ci powrócić do rozmiarów z okresu poprzedzającego ciążę. Aby zachować dobrą formę w czasie ciąży, musisz podejść do całej sprawy z innym nastawieniem: nie rezygnować z rozważań, lecz kierować się zdrowym rozsądkiem podczas podejmowania każdej decyzji. Spełnisz ten warunek, wprowadzając zdrowe zwyczaje żywieniowe oraz spalając dodatkowe kalorie podczas treningu. (W rozdziale 9. mowa o pokarmach korzystnych dla Ciebie i dziecka. W rozdziale 10. znajdziesz informacje na temat liczby kalorii, których będziesz potrzebowała w czasie ciąży, jak przekładają się one na codzienne pożywienie oraz ile *dodatkowych* kalorii możesz przyjąć, podejmując wybrane przez Ciebie formy aktywności ruchowej, nie narażając się na przybranie na wadze w większym stopniu, niż zaleca Twój lekarz).

Poza korzyścią polegającą na możliwości kontrolowania procesu zyskiwania i tracenia na wadze przed i po urodzeniu dziecka, dbałość o formę fizyczną w czasie ciąży niesie ze sobą inne wspaniałe korzyści, począwszy od uczynienia ciąży mniej uciążliwą, przez wpływ na poprawę nastroju, po pomoc w powrocie do normy po porodzie. Także dziecko skorzysta dzięki Twoim treningom. (Rozdział 2. pełen jest opisów korzyści związanych ze sprawnością fizyczną w okresie ciąży, którymi możesz cieszyć się wraz ze swoim dzieckiem).

Jak wybrać odpowiednią formę aktywności

Jeżeli rozmawiałaś ze swoją mamą lub przyjaciółkami na temat ćwiczeń w czasie ciąży, prawdopodobnie zostałaś zasypana radami co do tego, które formy aktywności możesz podejmować, jak długo powinnaś ćwiczyć i kiedy. Wśród nich być może znalazły się następujące zalecenia:

- ✓ „Będąc w ciąży, nie powinnaś biegać”.
- ✓ „Nie ćwicz dłużej niż przez 20 minut za jednym razem”.
- ✓ „Nigdy nie zaczynaj dnia od ćwiczeń”.
- ✓ „Nie ćwicz na zewnątrz”.
- ✓ „Temperatura panująca na siłowni jest zbyt wysoka dla kobiet w ciąży”.

Zatem jak to naprawdę jest? Prawda jest taka, że każde z powyższych stwierdzeń jest mylne, lecz również każde z nich zawiera ziarno prawdy. Na przykład:

- ✓ Jeżeli uprawiasz jogging, a Twoja ciąża przebiega prawidłowo, nie musisz rezygnować z tej formy aktywności. Niemniej wiele kobiet, które dopiero niedawno zaczęły się ruszać, uważa bieganie za zbyt wymagające w czasie ciąży. Patrz rozdział 12.
- ✓ Ciężarne kobiety ćwiczące nawet przez godzinę dziennie czerpią z tego wspaniałe korzyści, jeśli jednak doświadczasz w czasie ciąży jakichś komplikacji, opiekujący się Tobą specjalista może poprosić Cię, abyś ograniczyła czas wykonywania ćwiczeń lub całkowicie ich zaprzęstała. Patrz rozdział 3.
- ✓ Mnóstwo ciężarnych kobiet zaczyna dzień od ćwiczeń, ponieważ uwielbiają energię oraz elastyczność, którą w ten sposób zyskują na resztę dnia. Jeśli jednak zmagasz się z silnymi porannymi mdłościami, najprawdopodobniej ochoty do ćwiczeń nabierzesz dopiero w późniejszej porze dnia, gdy przestanie Cię mdlić.
- ✓ Choć niektóre formy aktywności praktykowane na świeżym powietrzu służą kobietom w ciąży, być może będziesz zmuszona zmodyfikować je nieco, jeżeli wybrana przez Ciebie aktywność stanie się niekomfortowa, zwłaszcza jeżeli będzie to spowodowane ekstremalnymi warunkami pogodowymi panującymi na zewnątrz.
- ✓ Podczas ćwiczeń nie powinnaś dopuścić do przegrzania, lecz wiele siłowni posiada klimatyzację, co czyni je idealnym miejscem do ćwiczeń w czasie ciąży.



Będziesz dostawała rady z wielu źródeł, lecz najważniejsze, abyś podjęła aktywność, która sprawia Ci przyjemność, która ma sens, zważywszy na Twój bieżący poziom sprawności, oraz taką, którą zaakceptował prowadzący Cię specjalista, a następnie abyś ćwiczyła w miejscu i w porze, które najbardziej Ci odpowiadają i jednocześnie są zdrowe dla Twojego dziecka.

Pierwsze kroki

Jeżeli jesteś w ciąży i dopiero zaczynasz ćwiczyć, prawdopodobnie nieco przytłacza Cię konieczność podjęcia decyzji co do wyboru formy aktywności oraz innych szczegółów: w co się ubrać, kiedy i jak często ćwiczyć, jak długo powinna trwać jedna sesja treningowa, oraz jak słuchać własnego ciała, aby móc stwierdzić, czy przypadkiem nadmiernie się nie forsujesz.

Jeżeli tak, rozdział 5. skierowany jest właśnie do Ciebie! Rozdział ten wiele wyjaśni i pomoże Ci wdrożyć się w nowy program treningowy — od dziś, jeżeli tylko będziesz miała na to ochotę. Być może zechcesz również rzucić okiem na rozdział 3., w którym omawiamy niektóre kwestie związane z bezpieczeństwem, a także rozdział 7., który pozwoli Ci dobrze przyjrzeć się różnym akcesoriom poprawiającym komfort ćwiczeń. Następnie przejdź do wybranego rozdziału z części IV, w którym znajdziesz omówienie tej formy (lub form) aktywności, którą chciałabyś podjąć.

Modyfikowanie dotychczasowego programu treningowego

Jeżeli ćwiczysz już od pewnego czasu i nie jesteś pewna, które ćwiczenia możesz kontynuować, a które powinnaś zarzucić na czas ciąży, zapoznaj się z rozdziałem 6., w którym znajdziesz informacje na temat zmian, których powinnaś dokonać w swoim treningu, aby nie narażać na szwank zdrowia Twojego dziecka. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że będziesz mogła kontynuować dotychczasową aktywność, pod warunkiem dokonania pewnych modyfikacji w zakresie długości treningu, obranego tempa i innych parametrów.



Przejrzyj również rozdział 3., w którym mowa o podstawach treningu w okresie ciąży. Jeżeli jesteś wielką entuzjastką ćwiczeń i nie lubisz zwalniać tempa z jakiegokolwiek powodu, powinnaś w sposób szczególny zwracać uwagę na znaki ostrzegawcze opisane w rozdziale 3., które informują o tym, że Ty lub Twoje dziecko podlegacie nadmiernemu obciążeniu.

Trening — trymestr po trymestrze

Podczas każdego z trzech *trymestrów* (mniej więcej trzymiesięcznych okresów, na które dzieli się okres ciąży) opiekujący się Tobą specjalista może poprosić Cię o zmodyfikowanie Twoich treningów na jeden lub więcej spośród pięciu poniższych sposobów, wymienionych w kolejności od najbardziej do najmniej prawdopodobnego (więcej szczegółów znajdziesz w rozdziale 3.).

- ✓ Zmień miejsce treningu z otwartej przestrzeni na zamknięte pomieszczenie (na przykład zamień wycieczki rowerowe na jazdę na rowerze stacjonarnym), aby zminimalizować ryzyko związane z upadkiem, skutkami działania promieni słonecznych, upałem, wilgocią, przejmującym zimnem czy wdychaniem spalin.
- ✓ Zamień dotychczasową formę aktywności na inną, wiążącą się z mniejszym ryzykiem upadku lub mniej wymagającą (na przykład narciarstwo zjazdowe na marsze).
- ✓ Zmniejsz *intensywność* ćwiczeń.
- ✓ Skróć czas treningu (ilość dni w tygodniu i/lub liczbę minut składających się na każdą sesję treningową).
- ✓ W przypadku wystąpienia problemów natury medycznej całkowicie zaprzestań ćwiczeń i/lub połóż się do łóżka.

Należy również pamiętać, że sposób modyfikowania każdej formy aktywności jest indywidualny i zależy zarówno od jej charakteru, jak i przebiegu ciąży. W rozdziałach zawartych w części IV znajdziesz nie tylko opis wszystkich typów aktywności oraz technik, z których być może zechcesz skorzystać, lecz także opis pewnych popularnych modyfikacji, których dokonują ciężarne kobiety w kolejnych trymestrach ciąży.

Aktywna ciąża i macierzyństwo

Po urodzeniu dziecka możesz poczuć się przytłoczona obowiązkami, którym będziesz musiała sprostać: opieką nad dzieckiem, właściwym odżywianiem, dbaniem o odpowiednią ilość snu — no i dodatkowo znajdowaniem czasu na trening. Jeżeli nie będziesz dostatecznie konsekwentna, dbając o zaspokojenie wszelkich potrzeb Twojego dziecka, zaniedbasz swój plan treningowy i w konsekwencji utracisz w znacznej mierze formę, którą właśnie zyskałaś. Już dziś możesz zaplanować wszystko tak, aby coś takiego Ci się nie przytrafiło.

Choć temat aktywności fizycznej świeżo upieczonej matki mógłby stać się podstawą do napisania odrębnej książki, rozdziały zawarte w części V tej książki pomogą Ci znaleźć sposób na uczynienie z fitnessu jednego z priorytetów w Twoim życiu, nawet po urodzeniu dziecka. Z rozdziału 18. dowiesz się, jak pomóc swojemu ciału zagoić się po porodzie (lub cesarskim cięciu) oraz w jaki sposób wykonywać delikatne ćwiczenia w dniach następujących bezpośrednio po porodzie. W rozdziale 19. znajdziesz wskazówki dotyczące tego, jak włączyć fitness do nowego, wymagającego stylu życia. Dzięki rozdziałowi 20. poznasz techniki ułatwiające dbałość o zdrowie i kondycję fizyczną dziecka — w związku z docieraniem do nas coraz to bardziej niepokojących raportów związanych z narastającym problemem otyłości wśród dzieci, zapewne chcesz, aby Twoje dziecko jak najwcześniej rozsmakowało się w aktywnym stylu życia.



Trudno przecenić zbawienną moc ćwiczeń i zdrowego odżywiania się. Gdy zaczniesz ćwiczyć — nawet po 15 do 20 minut, 4 lub 5 razy w tygodniu — wkrótce zaczniesz odczuwać ogromne korzyści, poczynawszy od wyższego poziomu energii, po widoczne kształtowanie się mięśni czy zwiększoną odporność organizmu, chroniącą Cię przed wieloma poważnymi chorobami.