

## 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](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://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

---

<b>O autorkach .....</b>	<b>15</b>
<b>Podziękowania od autorek .....</b>	<b>17</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
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
<b><i>Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron? .....</i></b>	<b><i>27</i></b>
<b>Rozdział 1: Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży .....</b>	<b>29</b>
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
<b>Rozdział 2: Korzyści związane z aktywnością fizyczną w czasie ciąży .....</b>	<b>37</b>
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

## 6 Aktywna ciąża dla bystrzaków

---

Kontrola przyrostu masy ciała .....	42
Przygotowanie ciała do porodu .....	42
Mniej powikłań porodowych .....	42
Krótsza akcja porodowa .....	42
Przekazywanie korzyści dziecku .....	43
Lepiej funkcjonujące łożysko .....	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
Pokochać 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 rozciągnięciu 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 niedrogie 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 trójgłowy .....	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 trójgłowy .....	213
Ćwiczenie na barki .....	214
Wiosłowanie górną częścią rąk .....	215
Ćwiczenie na mięsień naramienny .....	216
<b>Rozdział 12: Chodzenie i bieganie .....</b>	<b>217</b>
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
<b>Rozdział 13: Pływanie i aerobik w wodzie .....</b>	<b>229</b>
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
<b>Rozdział 14: Joga, pilates i aerobik o niewielkiej intensywności .....</b>	<b>245</b>
Joga — ukojenie dla ciała i umysłu .....	246
Postawa swobodna .....	248
Skłon 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
<b>Rozdział 15: Rower dla dwojga .....</b>	<b>257</b>
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
<b>Rozdział 16: Podnoszenie ciężarów i ćwiczenia</b>	
<b>z użyciem specjalnego sprzętu treningowego .....</b>	<b>271</b>
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
<b>Rozdział 17: Sportowa mieszanka — łączenie różnych form aktywności .....</b>	<b>289</b>
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*

<b>Rozdział 18: Odzyskiwanie sił po maratonie porodowym i wstawanie .....</b>	<b>305</b>
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 w 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
<b>Rozdział 19: Jak znaleźć czas na sport i macierzyństwo? .....</b>	<b>325</b>
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
<b>Rozdział 20: Przyzwyczajanie dzieci do aktywnego trybu życia .....</b>	<b>335</b>
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
Grunt to zabawa .....	341
Zdrowa żywność znakiem rozpoznawczym Twojej rodziny .....	342
Zdrowe przekąski od samego początku .....	343
Trzymaj zdrowe jedzenie na podorędzii .....	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: Dekalogi* .....349**

### **Rozdział 21: Dziesięć pomysłów na utrzymanie formy bez wychodzenia z domu ..... 351**

Włącz nagranie wideo .....	351
Ustaw obwód do niezbyt intensywnych ćwiczeń .....	352
Zaczynaj 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 kondycją ..... 359**

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

### **Skorowidz ..... 365**

## 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...***

**D**owiesz 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.
- .....

**G**ratulacje 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 ciężarnymi 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 wywołania 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 zanedbujące 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 (pamiętaj, 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 rozwałkę 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 rozwałki, 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 *dotatkowych* 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 zaprzętała. 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, poczawszy od wyższego poziomu energii, po widoczne kształtowanie się mięśni czy zwiększoną odporność organizmu, chroniącą Cię przed wieloma poważnymi chorobami.