

1.

PRENATALNA VADBA

Strokovni predavatelji vas bodo popeljali skozi 5 predavanj na katerih bodo pokrili vse osnovne vidike varne vadbe v nosečnosti:

9.00-9.30 Sprejem (registracija, kava, prevzem gradiv)

9.30-11.00 SPREMEMBE V TELESU V ČASU NOSEČNOSTI

- Hormonske spremembe
- Mišicno-skeletni sistem
- Reproductivni sistem
- Srcno-žilni sistem
- Dihalni sistem
- Spremembe v drži
- Pridobivanje teže v nosečnosti

11.10 – 12.40 FIZIČNA PRIPRAVA NA POROD

- Kako poteka porod
- Katere mišice delujejo med porodom
- Katere pozicije so najbolj primerne za porod
- Katerih vaj se izogibamo in zakaj

12.50 -14.20 VARNA VADBA ZA NOSEČNICE

- Vadba v nosečnosti
- Varne vaje
- Prepovedane vaje
- Mišice medeničnega dna
- Dihanje

14.20 – 15.30 Odmor za kosilo – seminar poteka v Mercator centru Šiška

15.30 – 16.30 PREHRANA V ČASU NOSEČNOSTI

- Zdrava prehrana v času nosečnosti
- Težave in rešitve
- Svetovanje v zvezi s prehrano pred in po porodu

16.40 - 18.00 PRAKTIČNI PRIKAZ NOSEČNIŠKE VADBE

- Sestava vadbene enote
- Ogrevane vaje
- Vaje za krepitev mišic
- Aerobne vaje
- Sproščanje in meditacija za nosečnice

2. POSTNATALNA VADBA

Zaradi nosečnosti in poroda se v ženskem telesu zgodi veliko sprememb, ki jih s primerno načrtovano vadbo vračamo v stanje pred zanositvijo. Z vadbo bodo ohlapne mišice postale močnejše, izboljšal se bo njihov tonus, popravi se telesno držo in okrepi mišice v medenici. Zaradi povečanih prsi je pomembno, da se okrepijo mišice hrbtenice.

Poporodna vadba je namenjena tudi sproščanju in ohranjanju ravnovesja.

9.00-9.30 Sprejem (registracija, kava, prevzem gradiv)

9.30-11.00 SPREMEMBE V TELESU PO PORODU

- fizične spremembe v telesu pred in po porodu
- namen poporodne vadbe
- kdaj pričeti z vadbo po porodu
- dojenje in vadba
- glavne mišične skupine in vaje za krepitev
- različni tipi vadb, primerni po porodu

11.10-12.00 Anja Gantar Filipič: DIASTAZA REKTUSOV

12.05-13.00 Anja Gantar Filipič: MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

13.00-14.00 Odmor za kosilo

14.15-16.00 POPORODNA VADBA

- Varne vaje
- Prepovedane vaje
- Mišice medeničnega dna
- Dihanje

16.00-17.30 PRAKTIČNI PRIKAZ POPORODNE VADBE

- Sestava vadbene enote
- Ogrevalne vaje
- Vaje za krepitev mišic
- Aerobne vaje
- Sproščanje in meditacija za mlade mamice