



# Aktywna **MAMA**

Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich mam, które chcą w zdrowy i świadomy sposób wrócić do swojej formy sprzed okresu ciąży. Treningi są przeznaczone dla kobiet od 6 do 8 tygodnia po porodzie naturalnym oraz od 10 do 12 tygodnia po porodzie cesarskim. Dopuszczalny wiek dziecka do 1,5 roku. Zajęcia te, to forma aktywnego spędzenia czasu ze swoim dzieckiem, podczas której świadomie pracujesz nad swoim ciałem. Zajęcia opierają się na pracy nad całym ciałem: na wzmocnieniu osłabionych partii mięśniowych, rozciągnięciem przykurczonych, a także na pracy nad mięśniami głębokimi, poprawą stabilizacji kręgosłupa oraz poprawą funkcjonowania mięśni dna miednicy. Podczas treningu dzieci towarzyszą mamom na tyle na ile mają ochotę. Dla Waszych pociech zajęcia mają być przyjemnością, zabawą oraz stymulacją do rozwoju psychoruchowego. Na zajęciach przestrzegane są zasady bezpieczeństwa, jednak prosimy mamy o zwiększoną uwagę w trakcie ćwiczeń.

### Korzyści z zajęć Aktywna MAMA:

- Szybszy powrót do formy i masy ciała sprzed ciąży
- Aktywacja i stopniowe wzmocnianie mięśni brzucha
- Rozwój więzi i poczucia bliskości w relacji mama-dziecko
- Angażowanie dziecka w zajęcia wspomaga jego rozwój psychoruchowy
- Lepsza stabilizacja ciała przez wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz mięśni głębokich
- Zwiększenie energii i poprawa nastroju
- Poprawa funkcjonowania mięśni dna miednicy
- Przyspieszenie przemiany materii
- Mniejszy poziom stresu
- Poprawa kondycji


### Zapewniamy:

- Kameralne grupy (do 8 osób)
- Serwis ręcznikowy
- Możliwość korzystania z parkingu hotelowego (2h gratis)
- Przewijaki i siedziska dla dzieci w szatniach

### Co zabrać na zajęcia:

- Woda mineralna
- Strój sportowy dla mamy
- Kocyk i zabawki dla malucha

### Co warto wiedzieć i zrobić przed rozpoczęciem treningów po ciąży?

- Skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, położną bądź fizjoterapeutą i poproś o wyrażenie zgody na uczestnictwo w zajęciach.
  - Treningi możesz rozpocząć od 6-8 tygodnia po porodzie naturalnym oraz od 10-12 tygodnia po porodzie cesarskim.
  - Porozmawiaj z lekarzem pediatrą, czy dziecko może brać udział w zajęciach. Jeśli Twoje dziecko nie trzyma jeszcze główki, niech towarzyszy Ci w trakcie treningu na macie, kocyku czy nosidełku.
  - Warto, aby trening nie odbywał się bezpośrednio po karmieniu dziecka. Odczekaj około pół godziny.
  - Pamiętaj, że Twój organizm potrzebuje czasu, aby wrócić do stanu równowagi sprzed okresu ciąży. Wyсіtek należy dawkować stopniowo, dlatego podczas zajęć Aktywna MAMA będziemy stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń. Najważniejsze jest Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.
- 

**Kwestionariusz Gotowości do podjęcia aktywności fizycznej**  
(Physical Activity Readiness – Questionnaire) PAR-Q (15-69r.ż.)

1. Czy lekarz powiedział Ci kiedykolwiek, że masz chorobę serca i zalecał konsultację medyczną przed podjęciem aktywności fizycznej?

tak / nie

2. Czy podczas wysiłku fizycznego odczuwasz bóle w klatce piersiowej?

tak / nie

3. Czy w ostatnim miesiącu doznawałaś bólów w klatce piersiowej w spoczynku?

tak / nie

4. Czy zdarza Ci się tracić przytomność lub równowagę na skutek zawrotów głowy?

tak / nie

5. Czy cierpisz na dolegliwości kości lub stawów, które mogłyby ulec pogorszeniu na skutek proponowanej aktywności fizycznej?

tak / nie

6. Czy lekarz przepisuje Ci obecnie lekarstwa na ciśnienie krwi lub chorobę serca? (np. diuretyki itp.)

tak / nie

7. Czy na podstawie własnego doświadczenia lub wskazań lekarza możesz podać inne przyczyny będące przeciwwskazaniem do ćwiczeń fizycznych bez konsultacji lekarskiej?

tak / nie

Oświadczam, że biorę udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

Imię i nazwisko: .....

Data ..... Podpis: .....

