

Pilates — Gibanje — po porodu

Pilates je v zadnjem času vedno bolj zanimiva zvrst rekreacije tako med rekreativci in profesionalnimi športniki ter starostniki kot tudi pri rehabilitaciji po poškodbah ali degenerativnih spremembah. Sedaj so pozitivne lastnosti tehnike pilatesa odkrile tudi mamice po porodu, ki kljub neprespanim nočem ugotavljajo, da jim vadba pilatesa pravzaprav povrne energijo in regenerira mišične strukture, ki jih zaradi nošenja novorojenčka in dojenja prekomerno obremenjujejo.



Piše: **Špela Jakša**, univ. dipl. biokem., direktorica podjetja Pilates studio Peti element in mednarodno certificirana STOTT PILATES inštruktorica

Vadba pilatesa je iznajdba Josepha Pilatesa, oblikoval pa jo je v zgodnjih letih okoli leta 1900. Gospod Pilates je razvil serijo vaj, ki so usmerjene predvsem v krepitev mišic trupa in neposredno podpirajo hrbtenico in medenico. To pa sta telesni strukturi, ki sta ravno v nosečnosti izpostavljeni največjemu neravnovesju. Bistvo svoje tehnike je nadgradil z unikatnim sistemom dihanja, posebno pozornost pa usmeril v namestitev pravilne telesne drže. Oboje je za vsako mamico zaradi vsakodnevnih obremenitev bistvenega pomena.

“Programi vadbe za mamice z dojenčki so privlačni tudi zato, ker otroka lahko pripelžete s seboj in se tako izognete odvečni organizaciji varstva.”

Pilates sicer ni srčno-žilni vadbeni sistem, toda v vaje je vseeno vključena fluidnost in dinamičnost, ki preko krepilnih vaj dviguje srčno frekvenco. Za primer vzemimo temeljno vajo »stotka«. Začetna pozicija je leže na hrbtu z glavo na podlagi - v izogib fleksiji trupa zaradi potencialnega razmika preme trebušne mišice. Roke se pri tem ob telesu gibajo 100-krat v eni ravnini. Z načinom izvajanja vaje v enakomernem ritmu se dvigne mišična aktivnost celotnega telesa.

“Najpogostejša zmotna pri večini mladih mamic ni prehitro začetek z vadbo, pač pa večmesečno mirovanje, ki pa prinaša negativne posledice in slabo samopodobo.”

Zanimiv je za mamice!

Četudi je pilates na dosegu roke že več let, je prav v zadnjem času postal za mlade mamice zelo zanimiv. Pravilna pilates obravnava namreč nudi izredno dobre fizične rezultate: uspešno preprečuje inkontinenco, zmanjšuje diastazo rekti in popravlja slabe telesne vzorce. Hkrati ima tudi psihične prednosti, kot sta zmanjševanje negativnih posledic stresa in premagovanje posledic neprespanih noči. Vad-



ba po porodu pa mora zaradi uničnega hormonskega vpliva delovati predvsem v okviru dobre stabilizacije, krepitve mišic medeničnega dna, prečne trebušne mišice in notranje poševne trebušne mišice. Po porodu so namreč te mišične strukture trupa oslabiljene in prekomerno elastične, zato statično raztezanje v nosečnosti in po porodu ni priporočljivo.

Nežno, a učinkovito

Odličan način povrnitve v formo je za vsako mamico zagotovo metoda pilatesa, saj s svojimi edinstvenimi petimi principi vpliva na predele telesa, ki potrebujejo največjo skrb. Za mamice po porodu je zaradi vpliva nestabilnosti in posledično možnih bolečin v ledvenem predelu zelo pomembno razvijanje stabilnosti v ledveno-medeničnem predelu. Pilates lahko kot nežna, vendar učinkovita zvrst vadbe s pomočjo pripomočkov ali naprav prinese veliko zdravstvenih koristi in razvija telesno moč, ki jo pri prenašanju novorojenčka prav vsaka mamica nujno potrebuje.

Med četrtnim in šestim tednom po porodu

Večina mladih mamic se lahko brez težav vključi v prilagojeno obliko pilatesa že med četrtnim in šestim tednom po porodu, po potrditvi izbranega ginekologa, da mamica sme pričeti z vadbo. V primeru carskega reza se doba mirovanja podaljša še za nekaj tednov. Zapomni si je potrebno, da se, dokler mamica po porodu še krvavi, ni

Pravilna vadba pilatesa mladim mamicam nudi izredno dobre fizične rezultate: uspešno preprečuje inkontinenco, zmanjšuje diastazo rekti in popravlja slabe telesne vzorce.

porodu pesti inkontinenca (nenadzorovano uhajanje urina/blata), slaba telesna drža, povečan razmik preme trebušne mišice in posledično bolečine v hrbtenici ter nenadajne stres, povezan z lastnim nezadovoljstvom nad novo podobo telesa. Strah pred prehitro telesno aktivnostjo je najlažje premagati s posvetom z ginekologom.

Skupaj z dojenčkom

Pilates torej ni zgolj tehnika rekreacije, pač pa tudi druženje, kjer lahko vprašanja delite z drugimi mamicami in z inštruktorjem. Večina programov za mamice z dojenčki je privlačnih tudi zato, ker otroka lahko pripeljete s seboj in se tako izognete odvečni organizaciji varstva.

Vedno je torej najpomembnejša volja, in seveda skrb za lasten um in telo, kar pa je zagotovo najpomembnejši člen dobrega počutja tudi za dojenčka.

Izvajanje pilatesa nekajkrat tedensko lahko torej koristi mamici na različne načine. In kakšna so lahko pričakovanja mladih mamic? Povrnitev mišičnega tonusa trebušnih mišic in izguba kakšnega kilograma v povezavi z boljšo telesno držo in večjo vzdržljivostjo so le nekateri dejavniki, zakaj je pilates tako uspešen in zanimiv tudi za mlade mamice.

Mamice po porodu ugotavljajo, da jim vadba pilatesa povrne energijo in regenerira mišične strukture, ki jih zaradi nošenja novorojenčka prekomerno obremenjujejo.

Pilates vadba po porodu, z dojenčki.

Program za mamice po porodu je usmerjen v krepitev posameznih delov telesa, ki so bili med nosečnostjo in pri porodu najbolj obremenjeni. Prednost take vadbe je v tem, da lahko na svojo vadbo pridete s svojim malčkom.

Pilates vadba za nosečnice.

Za vsako nosečnico od prvega dne do poroda. Obliko vadbe, prilagojeno nosečnicam, izvajamo na posebej oblikovanih pripomočkih, ki preprečujejo vsakršne pritiske na trebušni predel nosečnice in podpirajo obremenjene dele hrbtenice.



Najmodernejši pilates studio v Sloveniji.

Edini s STOTT PILATES® certificirano ekipo.

Pilates vadbe organiziramo tudi na 14. izbranih lokacijah po Ljubljani.
Seznam lokacij na: www.petielement.si

