

— Gibanje —

# Pilates med nosečnostjo

Knjige in različni članki spodbujajo vadbo pred porodom, napotki zanj pa pogosto niso jasno opredeljeni - predvsem glede izvajanja tehnike pilatesa. Težava se najpogosteje pojavi zaradi želje po enostavnem kreiranju enotne vadbe za vsako bodočo mamo. Vendar je doživljanje nosečnosti edinstveno in telesne spremembe niso univerzalne, zato uvedba enakih treningov za vsakogar ni mogoča. Zaradi zmožnosti prilagajanja vaj glede na nosečniško obdobje in z upoštevanjem telesnih posebnosti posameznice postaja pilates, ob upoštevanju prilagoditev, vedno bolj celosten način rekreacije tudi za nosečnico.



Piše: **Špela Jakša**, univ. dipl. biokem., direktorica in vodja podjetja Pilates studio Peti element in STOTT PILATES certificirani inštruktor

## Posebnosti v nosečnosti

Zaradi nezadostnega znanja se pojavlja pogosta napaka in sicer hipoteza, da lahko tudi nosečnica izvaja vaje leže na hrbtu, tako kot na klasičnih pilates vadbah.

Toda v nosečnosti se maternica zelo poveča, kar pogosto privede do njenega nagiba v desno. Če nosečnica leži na hrbtu, povečana maternica lahko zoži prostor pretoka materine vene kave, ki omogoča dotok krvi maternici. Ko povečana ma-

ternica pritisne na veno kavo, zmanjša pretok krvi materi in možno tudi otrokovemu srcu. Zato združenje ginekologov svetuje, da naj bi se vsaka nosečnica po prvem trimesečju izogibala položajev leže na hrbtu. Vsak strokovno usposobljen pilates inštruktor mora biti dovolj pripravljen, da med pilatesom, prilagojenim za nosečnice, ves čas upošteva varnostne napotke in skrbi za dobro počutje bodoče mame in ploda.

## Zmota

Kontraindikacije zaradi položaja leže na hrbtu so privedle marsikaterega inštruktorja do odločitve, da med nosečnostjo odsvetuje vaje za krepitev mišic trupa. Vendar je nasvet nastal zaradi zmote pri razumevanju načinov krepitev trupa, saj upogib trupa ni edini način aktivacije trebušnih mišic. Prema trebušna mišica (rectus abdominis) je površinska mišica, katere osnovna funkcija je upogib trupa. Gre za najmanj pomembno mišico med nosečnostjo. Medtem ko plod v maternici raste, se prema trebušna mišica lahko razmakne in nastane tako imenovana diastaza rektusov. Ta razmik povzroči zmanjšanje abdominalne podpore, rezultat tega pa so lahko težave z bolečinami v hrbtenici in nestabilnost v ledvenem predelu, zato dodatne krepitev obremenjene preme trebušne mišice nosečnica ne potrebuje. Splošen nasvet je, da se med nosečnostjo izogibamo vajan, ki povzročajo intenzivno krčenje preme trebušne mišice proti gravitaciji in spodbujamo krepitev globljih mišic trupa, katerih funkcija je stabilnost, ki jo nosečnica zagotovo najbolj potrebuje.

Dejstvo je, da je globoka prečna trebušna mišica (transverzus abdominis) izredno pomembna za vsako nosečnico tudi kot priprava na porod in jo lahko krepimo iz katerekoli položaja. Odlična vaja za krepitev trupa nosečnice je vaja »diagonalni izteg v štirinožnem položaju«, ko izegnemo eno roko in nasprotno nogo - z željo po čim boljši stabilizaciji telesa.

“Pravilno dihanje je osnovnega pomena tako za pilates kot za porod.”

## Preprečevanje

Kvaliteten program pilatesa za nosečnice mora zaradi učinkovitega prilagajanja vaj vključevati uporabo različnih pripomočkov. Tako je, v izogib ležanju na hrbtu, za učinkovito krepitev mišic trupa in razbremenjevanje ledvenega predela primerna uporaba podpornika za hrbtenico (spine supporter). Odlične vaje za ravnotežje in krepitev se lahko izvajajo tudi na velikih žogah. Za primer vzemimo vajo »rotacija sede z dvigom ene noge«. Sede na veliki žogi z nogami v širini bokov si dlani položimo na ramena. Zarotiramo telo v desno in isto-

čano dvignemo desno nogo od tal. Vrnemo se v začetno pozicijo in vajo ponovimo še na drugo stran. Še bolj učinkovite od pripomočkov pa so naprave za pilates, ki omogočajo bistveno bolj funkcionalno krepitev kot katerekoli druge naprave do sedaj. Vzmeti omogočajo naravnejši biomehanski upor, ki na nestabilne sklepe nosečnice delujejo izredno učinkovito in varno. Naprave za pilates poleg podpore pripomorejo k boljšemu ravnotežju, kontroli telesa, stabilnosti in kreptvi globljih mišičnih struktur tako imenovanih lokalnih stabilizatorjev. Pomembno pri vsaki telesni aktivnosti v nosečnosti pa je vsekakor dobro počutje, ki naj bo tudi merilo pri izbiri vaj in položajev.

## Korist pilatesa v nosečnosti

Bistveno je, da se nosečnica začne zavedati svojega telesa, saj bo to igralo pomembno vlogo pri porodu, in da hkrati takoj začne krepiti predele, ki bodo med porodom morali ostati sproščeni. Ozaveščanje telesa in krepitev telesa sta glavni lastnosti metode pilatesa, ki je zato v nosečnosti še posebno koristna vadba. Hkrati je iz poročil mnogih porodničnic še vedno zaznati velik odstotek nosečnic, ki diha nepravilno, brez kontrole, zaradi česar so posledično porodi težji in bistveno bolj stresni.

Pravilno dihanje je osnovnega pomena tako za pilates kot za porod. Dihanje pri pilatesu pomaga krepiti prečno trebušno mišico (transversus abdominis), ki med drugim podpre diafragmo med izdihom. Dihanje pri pilatesu izboljšuje tudi ozaveščanje mišic trupa in kontrolo telesa, kar je izrednega pomena takoj po porodu, ko so izometrične krepilne vaje trupa pogosto edina možna dovoljena krepitev.

“Pri pilatesu v nosečnosti je bistveno, da se nosečnica začne zavedati svojega telesa, saj bo to igralo pomembno vlogo pri porodu.”

Ne glede na izbiro rekreacije je vredno preveriti strokovnost programa, kateremu se želite priključiti, in hkrati izbrati inštruktorja, ki mu zaupate. Prednost pri izbiri je namreč potrebno odstopiti varnosti, saj je nosečniško obdobje zelo unikatno in posebno. Vsekakor pa je priporočljiv tudi posvet z ginekologom, ki bo najbolje ocenil vašo pripravljenost na dodatno fizično aktivnost.

Ozaveščanje telesa in krepitev telesa sta glavni lastnosti metode pilatesa, ki je zato v nosečnosti še posebno koristna vadba.

## 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. Oblika vadbe, prilagojena nosečnicam, izvajamo na posebej oblikovanih pripomočkih, ki preprečujejo vsakršne pritiske na trebušni predel nosečnice in podpirajo obremenjene dele hrbtenice.

Pilates vadbam organiziramo tudi na 14. izbranih lokacijah po Ljubljani. Seznam lokacij na: [www.petielement.si](http://www.petielement.si)

  
**petielement**  
pilates studio

**Najmodernejši pilates studio v Sloveniji.**

Edini s STOTT PILATES® certificirano ekipo.