



**Bine ai venit la programul tău de menținere a stării de bine pe perioada sarcinii!**

*Programul complet îți asigură antrenamente variate pe întreaga perioadă a sarcinii!*

**Instrucțiuni de folosire a programului de gravide:**

**Abonament complet**

După ce ai accesat butonul de începe cursul, ți se va deschide această pagină:

Recomandarea este să începi progresiv, cu lecțiile de respirație, pentru că acestea te vor învăța să îți descoperi corpul și să te antrenezi ușor. Lecțiile de respirație le poți folosi fie ca încălzire înaintea programelor de reducere la efort sau chiar ca și cool down





În stânga vei avea lista de categorii de exerciții, cu toate exercițiile pe fiecare categorie. (acestea poți să le restrângi, apăsând pe săgețica de limitare a meniului)

Caută conținutul cursului

Abonament complet 5 din 103 elemente

Nr. Antrenamente deja executate

Lecții De Respirație

Reducere listă

Lecție de respirație și conștientizare coloană și model respirator - AC

Conștientizarea respirației diafragmatice - AC

Lecții de respirație și planșeu pelvin - AC

Lecții de respirație și contracție abdominală - AC

Lecție de respirație – reeducare planșeu pelvin din culcat pe spate - AC

Lecție de respirație și conștientizare coloană și model respirator

În dreapta ecranului va apărea video-ul pe care îl selectezi și care te va ghida în execuția antrenamentelor.

### Lecții De Respirație

Plan De Antrenament De 6 Săptămâni Pentru Creșterea Rezistenței La Efort

Antrenamente De Creștere A Forței

Antrenamente De 15-40 Minute Pentru Trimestrul 2

Antrenamente De 15-40 Minute Pentru Trimestrul 3

Antrenamente De Reducere A Durerilor

Din această listă, ulterior vei alege tipul de antrenament pe care vrei să îl execuți, acestea fiind ordonate conform evoluției sarcinii.

**Lecțiile de respirație** le poți face **ori de câte ori ai nevoie** pe întreaga perioadă a sarcinii.

Le-am denumit lecții, pentru că te învață cum să respiri și cum să îți cunoști corpul.

Sunt antrenamente educative și ușoare, executabile până în ziua în care mergi să naști.



Caută conținutul cursului

### Lecții De Respirație

- Lecție de respirație și conștientizare coloană și model respirator - AC ✓
- Conștientizarea respirației diafragmatice - AC
- Lecții de respirație și planșeu pelvin - AC
- Lecții de respirație și contracție abdominală - AC ✓
- Lecție de respirație – reeducare planșeu pelvin din culcat pe spate - AC
- Lecții de respirație pe o parte - AC

Abonament complet 5 din 103 elemente

- conștientizarea respirației (descoperirea propriului corp/ explorarea corpului și a respirației) cu ajutorul mâinilor
- informații educative/explicative în legătură cu nivelul de fatigabilitate și în legătură cu starea de congestie nazală resimțită în perioada sarcinii.
- exerciții respiratorii de stimulare a diafragmului și de îmbunătățire a amplitudinii respirației
- învățăm să creștem progresiv amplitudinea respiratorie prin utilizarea apneei între inspir și expir și creșterea progresivă a perioadei de inspir și expir.

Ai finalizat lecția aceasta la octombrie 21, 2024 1:42 pm

**Finalizat** ✓

URMĂTOAREA  
Conștientizarea respirației diafragmatice – AC

Sub fiecare video ai o descriere amănunțită despre ceea ce urmează să vezi sau să antrenezi.

Odată ce ai finalizat antrenamentul, ai opțiunea să bifezi "Finalizează" pentru a marca antrenamentul ca deja realizat (își va schimba culoarea în verde)

Caută conținutul cursului

### Lecții De Respirație

- lecția curentă
- Conștientizarea respirației diafragmatice - AC
- lecția următoare
- Lecții de respirație și planșeu pelvin - AC
- lecție deja finalizată
- Lecții de respirație și contracție abdominală - AC ✓
- Lecție de respirație – reeducare planșeu pelvin din culcat pe spate - AC
- Lecții de respirație pe o parte - AC
- Respirație cu detensionarea coloanei vertebrale - AC

Abonament complet 5 din 103 elemente

peritem plămânilor să se expandeze ușor să avem capacitatea să susținem un efort intens în momentul nașterii.

- rearticularea/conștientizarea zonei dorsale, exerciții
- antrenarea inspirului și expirului folosind posturarea și presinile manuale.
- conștientizarea respirației diafragmatice și a mobilității costale și respirației dorsocostale.

**Finalizează**

Lección anterioră

PREV

Lecție de respirație și conștientizare coloană și model respirator – AC

Lección următoare

URMĂTOAREA

Lecții de respirație și planșeu pelvin – AC

Următorul din listă, este planul de "Antrenamentele de reeducare la efort"

Îți recomand din suflet să execuți minim 2 lecții de respirație, pentru a te familiariza cu explicațiile și cu limbajul.



Acestea sunt **împărțite** pe 3 nivele de intensitate de efort. Primul nivel, poate fi executat de oricine, din orice moment al evoluției sarcinii și îți va acoperi 6 săptămâni de antrenamente a câte 3 antrenamente pe săptămână, organizate pe grupe musculare (picioare, fesieri, planșeu pelvin și brațe)

Plan De Antrenament De 6 Săptămâni Pentru Creșterea Rezistenței La Efort

- S1- Easy 1 - AC
- S1- Easy 2 - AC
- S1-Easy 3 - AC
- S2- Easy 1 - AC
- S2- Easy 2 - AC
- S2- Easy 3 - AC

Nivelul de intensitate  
↑  
**S1- Easy 1** → Antrenamentul din săptămână  
↓  
Săptămâna 1

Dacă vrei mai multe antrenamente săptămânale, poți executa antrenamente din urmatoarele categorii, (creștere a forței, trimestrul 2 sau trimestrul 3),

Logica acestor exerciții este să crească progresiv intensitatea de la o săptămână la alta, pentru a te adapta la efort și la modificările hormonale la care este supus corpul.

Plan De Antrenament De 6 Săptămâni Pentru Creșterea Rezistenței La Efort

- S6 - Easy 2 - AC
- S6 - Easy 3 - AC
- S1 - Medium 1 - AC
- S1 - Medium 2 - AC
- S1 - Medium 3 - AC

Plan De Antrenament De 6 Săptămâni Pentru Creșterea Rezistenței La Efort

- S6 - Medium 1 - AC
- S6 - Medium 2 - AC
- S6 - Medium 3 - AC
- S1 - Hard 1 - AC
- S1 - Hard 2 - AC

Săptămâna 6, antrenament ușor, al treilea din săptămână

Săptămâna 1, antrenament mediu, al doilea din săptămână

Săptămâna 6, antrenament mediu, al treilea din săptămână

Săptămâna 1, antrenament intens, primul din săptămână



Unele gravide au combinat același antrenament de la nivele diferite de intensitate, unul după altul (adică S1 Easy1 și imediat S1Medium1) pentru a crea un antrenament mai lung și mai intens. Depinde de timpul pe care îl ai și de starea ta).

Dacă într-o zi vrei totuși să faci un antrenament dar te simți fără vlagă, poți automat să alegi omologul lui din nivelul inferior de intensitate.

De asemenea, dacă pornești de la un nivel redus de intensitate, după 6 săptămâni de execuție a întregului program de reeducare la efort vei avea capacitatea să o iei de la capăt cu următoarele 6 săptămâni de la nivelul următor.

Spor la treabă și încredere în tine!!

## Antrenamente De Creștere A Forței



Flotări pas 1 - AC



Flotări pas 2 - AC



Flotări pas 3 - AC

timpul antrenamentelor mai alerte și mai dinamice.

De ce este important să creștem forța?

Pentru că avem nevoie de forță pentru a preveni degradarea articulațiilor și instalarea durerilor.

Acest set de 10 pași pentru execuția corectă a unei flotări pe lângă faptul că îți va crește forța în brațe, abdomen, spate, te va ajuta să menți o formă corectă de execuție a mai multor exerciții, pentru a preveni accidentarea în

**Știm că e greu să antrenăm brațele, dar toate vrem sâni fermi și spate sănătos după naștere!**

**Următoarele categorii descrise sunt antrenamentele pentru trimestrul 2 și pentru trimestrul 3.**

## Antrenamente De 15-40 Minute Pentru Trimestrul 2

Culoarea verde = antrenament finalizat



Antrenare abdomen și spate trimestrul 2 - AC



Antrenament paravertebrali patruperie trimestrul 2 - AC



Umeri și spate din patruperie trimestrul 2 - AC

Acestea sunt antrenamente variate, care pot fi intercalate între antrenamentele de reeducare de efort sau pot fi executate ca atare, de minim 2-3 ori pe săptămână, pentru a simți un efect terapeutic a programului de antrenament.

Antrenamentele din trimestrul 2 sunt antrenamente de scurtă durată, care pot fi executate unul după altul, pentru a face o oră întreagă de antrenament, în cazul în care simți că e insuficient și poți susține mai mult efort. (nu este exclus să faci antrenamente din trimestrul 3 în trimestrul 2).



### Antrenamente De 15-40 Minute Pentru Trimestrul 3

- Antrenament cu focus pe stabilizarea bazinului trimestrul 3 - AC
- Antrenament mers trimestrul 3 - AC
- Antrenament din picioare trimestrul 3 - AC

**Antrenamentele din Trimestrul 3** sunt antrenamente de 28-40 min care să te susțină pe perioada activă a trimestrului 3. Sunt gândite progresiv, și pe zone diferite de antrenament și focus a corpului.

În momentul în care crezi că acestea nu ți se mai potrivesc, poti reveni automat la antrenamentele de reeducare de efort din modulul Easy, sau antrenamente mai scurte din Trimestrul 2 .

**Una din cheile acestui program este că te susținem în menținerea stării tale de bine.**

**În această secțiune găsiți soluții și explicații pentru eventualele tale dureri.**

### Antrenamente De Reducere A Durerilor

- Decontractarea abdomenului trimestrul 2 Dureri - AC
- Alinarea durerilor de spate trimestrul 2 - AC Dureri
- Eliberarea tensiunilor din zona șoldurilor, bazinului inferior trimestrul 2 Dureri - AC

Găsești 6 antrenamente scurte, care pot fi făcute oricând ai nevoie pe întreaga perioadă a sarcinii, chiar și fără să ai dureri, pentru că, te vor învăța despre ele, te vor învăța cum să reacționezi și ce să faci dacă acestea te prind în timpul nopții sau în timpul zilei la birou și nu ai cum să deschizi programul și să le faci ghidat.

Sper că v-a fost de folos!

**ZĂMBEZ-VOUS ! și exersare plăcută!!!**

**Crește-ți starea ta de bine!** (pentru binele copilului, TU tebuie să fi bine!)