



Pre nego sto pocnemo od toga koje vezbe se preporucuju u trudnoći , dobra ideja je da krenemo sa ekonomskog stanovista posebno iz ugla zloupotrebe osiguranja.

Zloupotreba osiguranja vezano za akusersko/ ginekolosko osiguranje moze da dosegne sumu od 150000\$ godisnje.Kao rezultat toga mnogi doktori su bili prinudjeni da zatvore svoje ordinacije I predju u slicne oblasti.Oni koji nastave da se bave svojom praksom moraju troskove da nadoknade pacijentima.

Razmotrimo sada razumljiva ocekivanja buducih roditelja za savrsenim detetom I njihovu kasniju tugu I tuzbe kada stvari krenu lose.Naprimera, par iz Oregona je dobio 2.9miliona \$ (od ukupnih 7\$miliona) tuzeci za slucaj "pogresnog rodjenja".Njihov slucaj je baziran na uveravanjima doktora da njihovo dete ima normalni hromozomski profil,ali im se cerka rodila sa Daunovim sindromom.U ovoj zemlji ,iz straha od tuzbi , postoji verovatnoća da ce doktori nepotrebno traziti od trudnica da rade testove –ciju cenu naravno placaju majke.

Pa ,ipak kakve sve ovo ima veza sa diskusijom o vezbanju u trudnoći? I kao sto je za ocekivati ,tesko je za one koji pisu o fitnessu da zvanicno dobiju od nekog doktora kako zene treba da vezbaju u trudnoći.Naravno postoje odredjeni medicinski preduslovi koji bi crvenu zastavicu

Kako vežbati u trudnoći

Napisao Aleksandar Stanišić

podigli na polje vezbanja, to su stanja gde postoji istorija preranog porodjaja, slabo kontrolisan dijabetes, hipertenzija. Cela lista je obimna, ali svaki ginekolog-akuser ce moci da razmotri ove i druge probleme u pocetnoj konsultaciji sa trudnicom. Ali ta stanja su retkost a cinjenica je da je za vecinu zena vazno da vezba u trudnoći.

Jedan od razloga zato trudnice treba da vezbaju je da izbegnu ortopedske probleme, kao sto je bol u leđjima i kolenu, i da smanje rizik od depresivnog porodjaja. Regularno vezbanje omogucava laksi porodjaj-sportski naucnik Dr. Harold O'Brajan jednom je komentarisao sa mojom kolegicom da postoji biomehemijska slicnost cucnja sa porodjajem i da ga je to navelo na zakljucak da ce zene koje vezbaju cucnjeve lakse proci na porodjaju.

Druga ocigledna i vazna korist od vezbanja je sto pomaze da se ne ugojite. Medicina kaze da prosečna zdrava žena može da ocekuje da dobije oko 35 funti (16kg) telesne tezine tokom trudnoce. Tezina koja se dobije preko toga može jednostavno biti suvisno salo koja ce se tesko skinuti posle porodjaja.

Mozemo da se kladimo da ce preporuke akusera i ginekologa koji su voljni da razmotre vezbanje u trudnoći biti ekstremno konzervativne. Ipak dobar izvor generalno prihvacenih medicinskih saveta za vezbanje je sa Americkog koledza akuserstva i ginekologije (acog.com).

Sa ovom pozadinom i shvatanjem da ovaj clanak nije namenjen da daje medicinske savete, pogledajmo neke uobicajeno prihvacene savete od strane "industrije o zastiti zdravlja" za vezbanje u trudnoći.

Izbegavajte visokorizicne aktivnosti. Stvar politike je da zene sa visokorizicnih poslova kao sto su policija i vatrogasna sluzba cesto su odmah sklonjene sa visokorizicnih poslova cim zatrudne. Dalje, odmah mozete da precrtate kontakt-sportove, ronjenje, skijanje na vodi, spust skijanje, umetnicko klizanje, biciklizam na usponima, jahanje. Ova lista nije kompletna ali naravno žena treba da proverí sa svojim doktorom i utvrdi aktivnosti koje su kontraindikovane tokom trudnoce.

Ne pocinjite nesto novo. Nije preporucljivo da se kreće sa novom fizickom aktivnoscu tokom trudnoce. Neki ce doktori preporuciti trcanje, cak i u prvom trimestru, ali samo za one koje su vec trcale redovno pre trudnoce, s obzirom da su na to navikle. Ipak intenzitet trcanja ce se

postepeno smanjivati kako trudnoća raste, ali u kasnijem stadiumu trudnoće hodanje je bolji izbor.

U studiji objavljenoj u martu 2001 u Britanskom časopisu sportske medicine, na šest olimpijskih sportista je testirana izdržljivost tokom trudnoće, starost između 28 i 37 godina. Kolektivno su osvojile 21 medalju na olimpijskim igrama i svetskim šampionatima, a njihov trening je bio između 15-22 sati nedeljno. Autori su zaključili da "vežbanje intenzitetom preko 90% maksimalnog otkucaja srca kod elitnih sportistkinja koje su trudne može da ugrozi fetus". Iako ipak elitni sportisti ne žele da gube trku, u odnosu na protivnike dok su trudne, njihovo treniranje mora biti pažljivo procenjeno od strane zdravstvenih profesionalaca u ovoj oblasti.

Dok smo još kod ove teme, moram da ispričam bizarnu priču Čileanske ženske dizajnerice tegova koja je osvojila 12 mesto u kategoriji 165 funti na Olimpijadi u Pekingu. Nedelju dana pošto je osvojila takmicenje u Čileu u decembru 2009, Elizabet Poblete je počela da se oseća loše po početku njene sezone treniranja. Na njeno iznenađenje ona je otkrila da je trudna i da se poradila, kasnije je rodila bebu 2.54 funte tešku, 14 inča dugacku i tri meseca ranije rođenu.

U svakom slučaju ako žena nije vežbala pre trudnoće njena nova aktivnost treba da bude jednostavna kao što je šetanje ili plivanje.

Vežbajte Kegel vežbe. Uobičajeni problemi tokom trudnoće podrazumevaju hemoroide i probleme besike a kegelove vežbe mogu da pomognu kod ovih stanja. Tradicionalne vežbe abdomena kao što je trbušni pregib nisu preporučljive.

Pazite na opasne signale. Iako je slogan "bez bola nema rezultata" široko prihvaćen ipak se ne odnosi na trudnice. Sledeći upozoravajući znaci tokom treninga su vrtoglavica, bol u stomaku, ili vaginalno krvarenje (videti ACOG veb-sajt za kompletniju listu). Žene koje imaju neke od ovih simptoma trebalo bi da prestanu sa vežbanjem i odmah potraže lekarsku pomoć.

Pazite se dehidriranosti. Vežbanje može da izazove dehidraciju, tako da je neophodno da ostanete hidrirani dok vežbate. To znači da krenete na vežbanje hidrirani, a ne samo da pijete dok vežbate.

Procenite temperaturu tela i otkucaja srca. Dok ste trudni tokom vežbanja je važno da vam se ne povećava ni temperatura tela ni broj otkucaja srca. Zato što je optimalni broj otkucaja srca

individualan i zavisi od stanja žene i njenog stadijuma trudnoće, ona bi trebalo da se posavetuju sa doktorom ili psihologom na tu temu (obično se preporučuje da br. otkucaja srca ne prelazi 140 u minuti).

Paziti na stadijum trudnoće. Neke fizičke aktivnosti će biti sve teže kako trudnoća raste, kao što će neke postati ne preporučljive. Na primer vožnja bicikle se smatra odličnom vježbom za žene, posto je manji pritisak na donji deo tela, ali kao trudnoća raste povećanje težine može da poremeti ravnotežu (gde bi lako mogle da padnu); u tom slicaju zamena staticnim biciklom ili steperom / eliptik spravom (sa držacem za ruke za ravnotežu) je bolja opcija. Takođe pazite da prekomerno korišćenje bicikla sa nagibom napred nije dobro jer taj ugao povećava opterećenje na donjem delu leđa.

Tokom veće trudnoće kada je ugrožena ravnoteža, aerobik i časovi plesa nisu dobra ideja; skakanje i pokrete uvrtnja bi trebalo izbegavati.

Joga se često preporučuje trudnicama i specijalni časovi su im dostupni. Jedna predostrožnost je da žene izbegavaju vježbe gde dugo leže na leđima. Ipak imajte na umu da hormon relaxin koji se oslobadja tokom trudnoće povećava labavost ligamenata, zato je vazno da se ne istezete više od onoga pre trudnoće da biste izbegli moguće problem sa hipermobilnošću.

Što se tiče vježbi sa tezinama, koristeći slobodne težine, višezglobne vježbe sa velikim tezinama - se ne preporučuju jer će se povećati intra abdominalni pritisak i bilo bi bolje da se preorijentisete na jednozglobne vježbe. Vježbe zadržavanje daha, metoda koja se odnosi na Valsalva manevar, koji pomaze kod podizanja velikih težina, se očigledno ne preporučuju kod trudnica s obzirom da povećava pritisak na stomak. Na univerzitetu u Džordžiji 2011 objavljena je studija gde su učestvovala 32 žene koje su bile od 21 do 25 nedelje trudnoće, na programu treninga sa tezinama. Ni jedna povreda se nije desila i glavni istraživač Patrik O'Konor je rekao da studija ukazuje na to da "primena kontrolisanog programa vježbanja sa malim do težina srednjeg inteziteta može biti bezbedno za žene sa niskom rizikom trudnoćom".

Glavna stvar kod vježbanja je da se upraznjava 30 minuta dnevno, ali to ne znači da se mora vježbati odjednom 30 minuta. Žena može da hoda 15 minuta ujutru a zatim preostalih 15 uveče. Ali samo zato što je preporuka 30 minuta dnevno ne znači da mora da krene odjednom sa 15 minuta. Prvi dan ona može raditi 5-10 min a onda vremenom povećavati.

Biti trudna ne znači da žena odmah potpuno napusti vježbanje, ali to takođe znači da ne povećava trening da bi se takmicila na sledecem maratonu u Bostonu ili Nacionalnom sampionatu u dizanju tegova. Trudnice mogu da vježbaju dosledno i obično mogu da rade mnogo više nego što su mislile, ali da bi bile sigurne u svoje zdravlje i bezbednost bebe moraju pametno da vježbaju.

Kako vežbati u trudnoći

Napisao Aleksandar Stanišić

preuzeto sa: www.charlespoliquin.com