

Medical Personal Trainer – Trening kobiet w ciąży

Dzień I

9.00-13.30

- Definicja, objawy i fizjologia ciąży
- Specyfika trymestrów, porodu oraz położu
- Sygnały ostrzegawcze dla kobiety ciężarnej i trenera personalnego
- Aktywność fizyczna przed, w trakcie i po ciąży okiem lekarza , fizjoterapeuty, położnej a trenera

14.30-18

- Ciąża fizjologiczna - standardy opieki okołoporodowej w Polsce
- Aktywność fizyczna w poszczególnych trymestrach ciąży
- Postawa ciała kobiety ciężarnej - na co zwrócić uwagę układając plan treningowy
- Cel ćwiczeń: „fajny poród”
- Pozycje wertykalne
- Cięcie cesarskie i co dalej -
- Dodatkowe techniki treningowe na przykładach: relaksacja, wizualizacja, trening mentalny
- Joga, Pilates, bieganie? - jak dostosować odpowiednią formę aktywności do kobiety ciężarnej

Dzień II

9.00-13.00

- Hormony i emocje a motywacja
- Stabilizacja głęboka w ciąży
- Trening dna miednicy
- Gibkość
- Trening oddechu a hiperwentylacja
- Zapobieganie nietrzymania moczu
- Karmienie a aktywność fizyczna
- Powrót do formy - kiedy i jak zacząć
- Czerwone flagi i najczęstsze dolegliwości w ciąży i po porodzie

14.00-18.00

- Ewaluacje przypadków
- Przykłady planów treningowych
- Dyskusja
- Podsumowanie szkolenia i rozdanie certyfikatów