

Każde ćwiczenie po cc musi być odpowiednio dobrane do kondycji jakiej dysponuje Twój organizm. Warto wspomnieć aby przez okres kilku pierwszych miesięcy nie wykonywać intensywnych ćwiczeń siłowych, nie dźwigać i nie podrywać gwałtownie ciężkich przedmiotów. Przed rozpoczęciem aktywności fizycznej po cc zasięgnij porady swojego lekarza prowadzącego o stanie Twojej blizny i czy jesteś w pełni zdrowa.

Aktywne mamy przed ciążą i w jej trakcie mogą doskonale poradzić sobie z poniższym zestawem ćwiczeń, mniej aktywne - jeżeli czujesz, że nie dajesz rady - zwolnij tempo, wyrównaj oddech i zmniejsz serię powtórzeń - w miarę zwiększania ćwiczeń podnoś poprzeczkę !

Ćwicz przynajmniej 3 razy w tygodniu. Na początek rewelacyjne będą ćwiczenia aerobowe - spokojny marsz z dzieckiem w wózku, doskonale działające pływanie usprawni Twoje wszystkie mięśnie i zrelaksuje Twoje ciało. Początkowo ćwicz ok. 15 min, kiedy będziesz czuć się na siłach - wydłuż trening.

Druga bardzo ważna sprawa w dążeniu do super sylwetki - zawsze to będzie dieta a raczej nawyk zdrowego jedzenia :-) pij dużo wody !

Kolejna ważna rzecz - Twoja sylwetka - nie garb się ! Wiem z autopsji - blizna ciągnie, ciężko się wyprostować, boli... bądź dumna ze swojego maleństwa i z gracją się prostuj :-)

Co do samej blizny - warto ją masować - najlepiej dwoma palcami na krem lub oliwkę (ja osobiście polecam Bio Oil) okrężnymi ruchami wzdłuż przebiegu szwu.

ĆWICZENIA PO CESARSKIM CIĘCIU

2. doba po porodzie

Leżąc w łóżku na plecach, stopy rozstaw na szerokość bioder, a ramiona połóż wzdłuż tułowia. Na przemian uginaj lewą i prawą nogę. Powtórz to ćwiczenie 12–20 razy.



2. doba po porodzie

Leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach. Przenoś na przemian prawą rękę nad głowę, a lewą do bioder. Rób to dynamicznie, aby poczuć ruchy mięśni. Powtórz ćwiczenie po 20 razy.



2. doba po porodzie

Nadal leżąc w tej samej pozycji co poprzednie ćwiczenie, chwyć poduszkę w dłonie i unieś ją na wysokość klatki piersiowej. Zrób wdech.

Wydechając powietrze, ściśnij poduszkę i napnij mięśnie klatki piersiowej oraz ramion.

Powtórz to ćwiczenie 20 razy.



2. doba po porodzie

Leżąc, wsuń poduszkę między nogi ugięte w kolanach. Ściśnij ją 20 razy, tak żeby napiąć mięśnie wewnętrzne ud.

Powtórz 20 razy.



3.-7. doba po porodzie

Ułóż się na plecach, połóż prawą dłoń na brzuchu w okolicy pępka. Na wydechu wciągaj pępek do środka, bardzo delikatnie napinając mięśnie brzucha. Potem połóż lewą dłoń na brzuchu i powtórz ćwiczenie. Zrób dwie serie po 10 powtórzeń.



3.-7. doba po porodzie

Ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Lekko unieś głowę i zatrzymaj ją w tej pozycji przez 3 sekundy, a potem powoli opuść. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.



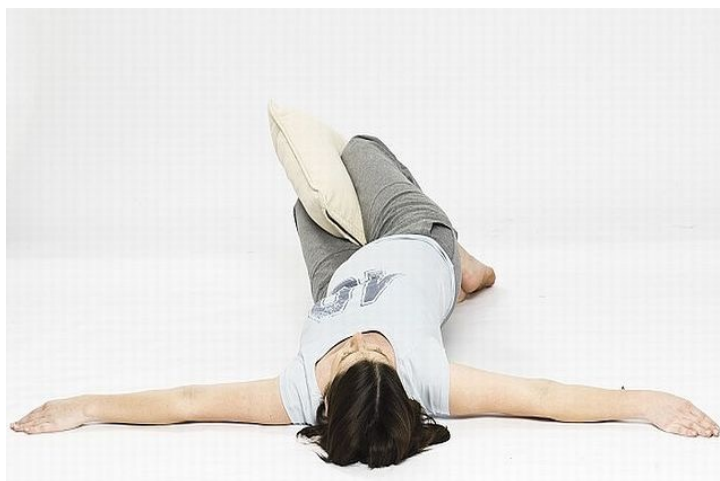
3.-7. doba po porodzie

Ugnij nogi w kolanach, stopy rozstaw na szerokość bioder. Ręce swobodnie połóż wzdłuż tułowia. Na przemian unosz powoli raz prawą, a raz lewą nogę. Zrób po 10 powtórzeń na obie strony.



3.-7. doba po porodzie

Ugnij nogi w kolanach, stopy rozstaw na szerokość bioder. Ręce swobodnie połóż wzdłuż tułowia. Na przemian unosz powoli raz prawą, a raz lewą nogę. Zrób po 10 powtórzeń na obie strony.



3.-7. doba po porodzie

Leżąc na plecach, ugnij nogi i wsuń poduszkę między kolana. Ramiona rozłóż szeroko na boki. Trzymając złączone nogi, na przemian, bardzo powoli, przechylaj je na lewą i prawą stronę. Nie odrywaj pleców od podłogi.

Wykonaj to ćwiczenie 20 razy.



2.-10. tydzień po porodzie

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach, ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Poduszkę wsuń między nogi, tak by przytrzymały ją kolana. Unieś biodra do góry i napnij pośladki, potem powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Zrób 20 powtórzeń.



2.-10. tydzień po porodzie

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach. Stopy rozstaw na szerokość bioder. Ugnij ramiona, a dłonie oprzyj na karku. Następnie unieś głowę i górną część tułowia. Prawą ręką sięgnij do lewego kolana, a następnie zrób na odwrót: lewą ręką dotknij prawego kolana. Postaraj się, aby broda była w pewnym oddaleniu od klatki piersiowej. Wykonaj dwie serie po 10 powtórzeń.



2.-10. tydzień po porodzie

Położ się na brzuchu.

Wyprostuj ramiona i wyciągnij je przed siebie. Ręce trzymaj tuż nad podłogą. Powoli ugnij ramiona w łokciach, a następnie wyprostuj ręce. Podczas ćwiczenia patrz w kierunku podłogi i nie unosz głowy. Powtórz 10 razy.

