

Kako izgubiti kile nakon poroda?

Trudnoća je predivno razdoblje za gotovo svaku ženu, međutim trudnički izgled nakon poroda mnoge žene dovodi u očaj jer smatraju da je njihovo tijelo izgubilo svoju čar. Kada početi vježbati i na koji način? Na prvo pitanje odgovor će vam pružiti vaš ginekolog ovisno da li vam je porod bio jednostavan ili uz komplikacije. Na drugo pitanje pokušati ću vam odgovoriti kroz nekoliko smjernica utemeljenih na najnovijim znanstvenim istraživanjima te osobnog praktičnog iskustvima na posebno oblikovanom programu za mame

Nakon dvomjesečne pauze od vježbanja (u tom razdoblju ako ste rodile prirodnim putem izvodite Keglove vježbe), poslije poroda važno je oblikovati kvalitetan program vježbanja koji će vam vratiti tjelesnu mišićnu formu i reducirati potkožno masno tkivo nastalo tijekom trudnoće. Kvalitetno oblikovan program direktno je ovisan o dva principa:

1. Zastupati isključivo umjeren intenzitet vježbanja

2. Pravilno odabrati metodički niz vježbi

Program treninga, koji je usmjeren prema postizanju dva osnovna navedena cilja je podijeljen u dva dijela. Energetski trening i trening za mišićni tonus.

Energetski trening

Energetskim treningom poboljšat ćete opću cirkulaciju, plućnu ventilaciju i mišićnu funkciju oksidacije tkiva, a u kasnijoj fazi reducirati nakupljeno potkožno masno tkivo.

Treningom trebate zadovoljiti prvenstveno prvi princip - umjeren intenzitet. Sljedeći kriteriji je da na početku testiranjem odredite maksimalnu srčanu frekvenciju, kako biste si adekvatno mogle individualizirati program. To konkretno znači da bez greške odredite zone rada. U slučaju umjerenog intenziteta znači 60% od maksimalne srčane frekvencije. Kada odredite svoju zonu-intenzitet važno je izabrati rekvizit-trenažer za rad. U ovom slučaju je to **bicikl**. Razlozi su jednostavni: najmanje je opterećenja na zglobove i najbolja je permanentna kontrola rada. Kada ste odabrali adekvatan trenažer izabrat ćete intervalnu metodu rada koju ćete koristiti zasigurno prvi mjesec dana treninga. Intervali rada i odmora mogu biti ovako složeni: 5 minuta rada na biciklu umjerenog intenziteta u kontinuiranom održanju zone rada, te 5 minuta

istezanja na podu. Tih intervala može biti 4-5 u prvom jednomjesečnom ciklusu.

Trening za vraćanje mišićnog tonusa

Ovim vidom treninga poboljšat ćete jakost mišića i tetiva, unaprijediti paravertabralnu stabilizaciju kralježnice, povećati aktivaciju mišića trupa, vratiti stabilnost i mobilnost zglobova, te utjecati na povećanje ukupnog koeficijenta snage mišića zaduženih za posturu-držanje tijela.

Trening je vezan za prvi i drugi princip rada. Metodički niz vježbi mora biti jako oprezno odabran. Opreznost je prvenstveno vezana za strukturu vježbe, te njen intenzitet (vanjsko opterećenje). U samom početku to su vježbe koje se izvode s vlastitim tijelom uz visoku koncentraciju na pokret. Preporučuju se vježbe koje će kroz funkcionalan (prirodan) pokret omogućiti refleksnu reakciju mišića stabilizatora, posebice paravertebralnih mišića stabilizatora kralježnice. Moraju se izvoditi u prvom ciklusu od dva tjedna u izometričkom režimu rada. Da bi taj režim imao maksimalnu učinkovitost potrebno je naći pozicije i pokrete koji će najbolje izazvati nesvjesnu aktivaciju mišića trupa - Core. Vježbe se moraju izvoditi u svim ravnima čovjekovog djelovanja. Jednostavnije rečeno, moraju biti više zglobne, kao što su upori, sve vrste čučnjeva, pregibi kralježnice i sl.

Kroz prva dva tjedna vratiti će vam se mišićni tonus i funkcija u zglobu, tada možete preći na dinamički režim rada mišića. To znači da ekscentične faze (faze istezanja mišića) ili negativne faze u pokretu moraju biti izvedene maksimalno sporo, dok koncentrična (faza kontrakcije mišića), pozitivna faza pokreta će biti izvedena umjerenom brzinom. Veoma važno je ovim vježbama izazvati funkcionalan mišićni tonus, odnosno funkcionalnu mišićnu masu koja može odgovoriti kasnijim fazama vježbanja. Ovim redoslijedom, ovim metodičkim principima omogućit ćete svojim mišićima i zglobovima funkcionalnost s jedne strane, a mišićima koji čuvaju kralježnicu svaki dan dobru stabilnost i snagu. Konkretno, trening snage će sadržavati vježbe prirodnog pokreta, vježbe stabilizacije i ravnoteže.

Progresija vježbanja

Kada poslije dva tjedna osjetite bolji tonus, te primijetite prve vizualne efekte na svome tijelu, progresija može ići u smjeru vježbanja s vanjskim opterećenjem. Kako biste poštovali princip umjerenog opterećenja možete koristiti male bućice, lopte male težine, zatezne gume niskog intenziteta, te rekvizite za van ravnotežne položaje (nestabilne podloge). Broj serija je situacijski određen, ali ne bi trebao prelaziti broj 4. Broj ponavljanja u vježbi trebao bi se kretati od 6 do 8. Pauza između serija bi trebala biti između 1, 5 min i 2 min.

Za dobar izgled potrebno je samo malo dobre volje i discipline, a novopečenim

mamama i dobra organizacija kako bi pronašle nekoliko minuta za sebe i svoj program vježbama.

[**www.bodybalance.hr**](http://www.bodybalance.hr)