

MOJCA KISOVEC



je inštruktorica skupinskih vadb, osebna trenerka ter predavateljica na FZS. Svoje znanje je pridobivala in nadgrajevala na izobraževanjih doma in v tujini. Že nekaj let aktivno sodeluje z Društvom fizioterapevtov Slovenije na področju predporodne in poporodne vadbe.

Njen moto pa je: znanja ni nikoli preveč 😊

SKUPINSKA VADBA V NOSEČNOSTI

Nosečnice so 'posebna' skupina obiskovalk skupinske vadbe. To so stranke, ki v vadbeni skupini ostanejo samo nekaj mesecev. Naša naloga v tem obdobju je, da jih z učinkovito in varno vadbo čim bolj pripravimo na opravljanje vsakdanjih opravil ter na poporodno obdobje, ki je v veliki meri sestavljeno iz dvigovanj in dojenja dojenčka, ki vsak dan pridobiva na teži. V nosečnosti se dogajajo številne anatomske in fiziološke spremembe (spremembe endokrinega sistema, hematološke spremembe, metabolne spremembe, spremembe v organskih sistemih...). Pri načrtovanju vadbe upoštevamo, da je poleg velikih telesnih sprememb, to obdobje spremenljivo tudi na čustvenem področju. Nosečnice lahko hitro spreminjajo razpoloženja, nekatere se srečujejo z neprijetnimi občutki v zvezi s porodom in različnimi strahovi povezani s tem. Na uri si bomo pogledali osnovne značilnosti skupinske vadbe v nosečnosti (hitrost glasbe, oblika vadbe, ogrevanje in aerobni del, pomen pravilne drže, trening stabilizatorjev trupa...) ter jo preizkusili praktično.