

# Vingrojumu piemēri skriešanas uzsākšanai pēcdzemdību periodā

## Pēcdzemdību perioda nedēļa

### Piemēri fiziskās slodzes pakāpeniskai palielināšanai

**0-2. nedēļa**



iegurņa pamatnes muskuļu spēka un izturības uzlabošana



Vienkārši vingrojumi rumpja muskulatūrai – sākotnēji guļus stāvoklī



Kardiovaskulārais treniņš – iešana

**2.-4. nedēļa**



Slodzes palielināšana iegurņa pamatnes un rumpja vingrojumiem, noietā attāluma un ātruma palielināšana



Pakāpeniska pietupienu, izklupienu un iegurņa atcelšanas vingrojumu uzsākšana

**4.-6. nedēļa**



Kardiovaskulārs treniņš, kas neietver aktivitātes ar triecienu, piemēram, velotrenažieris vai eliptiskais trenažieris, ņemot vērā atjanošanās perioda gaitu, dzemdību veidu, starpenes bojājumu, kā arī to, vai ir komfortabli sēdēt uz sēdekļa

**6.-8. nedēļa**



Rētaudu mobilizācija



Ātrsoļošana

Palielināt intensitāti un ilgumu kardiovaskulārajam treniņam, kas neiekļauj trieciena elementus (velotrenažieris, eliptiskais trenažieris)

Spēka vingrojums "vilkme" – svara pacelšana no grīdas



Vingrojumu uzsākšana ar pretestību kājām un rumpim

**8.-12. nedēļa**



Peldēšanas uzsākšana



Ņemt vērā to, vai pēcdzemdību izdalījumi ir beigušies un rētas dzīšana ir apmierinoša



Spinning (nodarbības uz velotrenažiera), ja sēdēt uz trenažiera ir komfortabli

**> 12 nedēļām**



Pakāpeniska skriešanas atsākšana



Orientēts uz izvirzīto mērķi



Personīgā trenera piesaistes apsvēršana



Riska faktoru izvērtēšana, piemēram, aptaukošanās



Aktivitāšu pielāgošana atbilstoši pazīmēm un simptomiem