

MIHAELA VARGA

PAULA BÎCOV

MIHAELA VARGA

PAULA BÎCOV

**EXERCITII
FIZICE
POSTNATALE
ȘI
RECOMANDĂRI**



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2020**

Referenți științifici:

Prof. Dr. Mihaela ORAVIȚAN, Universitatea de Vest Timișoara

Conf. Dr. Bogdan Almăjan GUȚĂ, Universitatea de Vest Timișoara

Copyright © 2020 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VARGA, MIHAELA

Exerciții fizice postnatale și recomandări / Mihaela Varga,
Paula Bîcov. - Craiova : Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1630-1

I. Bîcov, Paula Monica

796

61

Coperta și tehoredactarea: CLAUDIU VARGA

Schițe BIANCA ANDREEA VARGA

Finanțare susținută de
GAL TIMIȘOARA



© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Exercițiile fizice au fost prezente în viața omului din cele mai vechi timpuri, evoluând odată cu dezvoltarea societății. În raport cu perioadele de evoluție ale omului, efectele activităților motrice iau aspecte diferite, dar importanța lor nu scade. În perioada deplină a maturității, efortul fizic devine factor de întreținere și echilibrare a tuturor funcțiilor organismului.

Prin gimnastica postnatală se înțelege totalitatea mișcărilor pe care fiecare femeie le efectuează din plăcerea de a face mișcare, de a-și întări corpul și de a reveni la greutatea de dinainte de sarcină.

Femeia în societatea modernă lucrează în diverse sectoare de activitate la care se adaugă problemele gospodărești, creșterea copiilor și bunul mers al activității de familie. Astfel ea acumulează multiple preocupări și obligații care o suprasolicită și îi răpesc aproape tot timpul liber.

Deși femeia depune zilnic efort fizic în gospodărie, aceasta nu îi poate realiza tonifierea tuturor grupelor musculare, în special cele ale centurii abdominale și a spatelui. Mișcarea fizică și sportivă contribuie în mare măsură la realizarea echilibrului biologic al organismului feminin, la dobândirea unei rezistențe fizice și psihice. Declinul fizic este însoțit în majoritatea cazurilor de stări psihice depresive care se pot transforma în maladii psihice grave. Îmbinarea armonioasă a muncii profesionale, casnice și cu destinderea prin activități sportive adaptate preferințelor individuale cu posibilitățile fiecărui organism, reprezintă singura cale eficientă de menținere a unui potențial biologic ridicat. Activitățile motrico-sportive asigură femeii posibilitatea de a se simți în formă prin gimnastică de întreținere, stretching, fitball, yoga, etc. care-i pot asigura bucuria de viață și satisfacția unei sănătăți fizice și psihice optime. Gimnastica postnatală are ca scop readucerea organismului femeii, cât mai rapid posibil la nivelul estetic și funcțional de dinainte de sarcină, după suprasolicitările din timpul sarcinii și nașterii.

Materialul de față cuprinde exerciții de stretching, fitball și yoga, fiind o colaborare a profesorului de sport, a kinetoterapeutului, a medicului obstetrico-ginecolog și maestrului yoga.

Cartea se adresează mamicilor și tuturor celor care doresc să facă mișcare într-un mod mai lent.

Autorii



Exerciții de fitball

I. Exerciții de Fitball

Lect. Dr. **Paula Bîcov**

Univ. de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

Exercițiile cu mingea gonflabilă, numită și fitball, gymball sau swiss sunt perfecte pentru noile mame, în special în următoarele săptămâni și luni după naștere, atunci când sunt recâștigate treptat puterea, forța, mobilitatea etc. Mușchii superficiali, cât și cei din profunzime, ai abdomenului, ai spatelui, precum și cei pelvieni pot fi foarte slăbiți în urma sarcinii și a nașterii, iar exercițiile cu mingea sunt perfecte pentru a ajuta la recuperarea lor.

Acest lucru se datorează faptului că tot ceea ce se face pe minge presupune echilibrare și stabilizare, folosind toți mușchii amintiți mai sus. Se poate face, de asemenea, o mare varietate de exerciții cu această minge, pentru a lucra musculatura întregului corp.

Fitball-ul este o activitate fizică de relaxare cât și de reabilitare neuromotorie.

Beneficiile fitball-ului:

- poate fi practicat atât în mod organizat cât și individual,
- antrenează foarte multe grupe musculare,
- îmbunătățește metabolismul,
- îmbunătățește postura,
- este recomandat pre și postnatal (sub îndrumarea și supravegherea unei persoane calificate),
- îmbunătățește echilibrul,
- recomandat și copiilor,
- crează starea de bine.

Bibliografie

1. *Selecting and effectively using a stability ball. American College of Sports Medicine.* <https://www.acsm.org>, 2016.
2. Boros Ana-Maria, *FIT-BALL accesibil, agreabil, adaptabil*, București, Ed. RCR Editorial, 2010
3. <https://doctor.info.ro/>

Notă autor: Pozele din acest capitol sunt din colecția personală.

Exerciții de fitball

1.



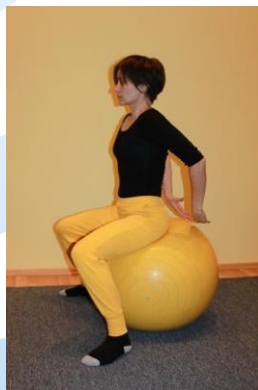
Așezat pe minge, spatele drept, mâinile pe umeri. Rotirea bazinului – mișcări circulare cu ajutorul mingii.



2.

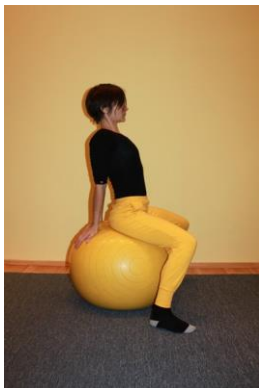


Așezat pe minge, spatele arcuit, brațele întinse spre înainte, ușor arcuite. Revenire, îndreptarea trunchiului cu ducerea brațelor înapoi.

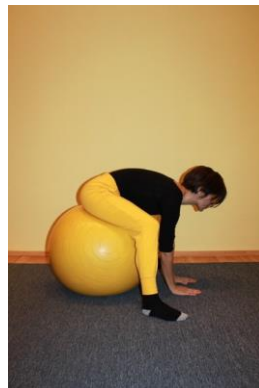


Exerciții de fitball

3.



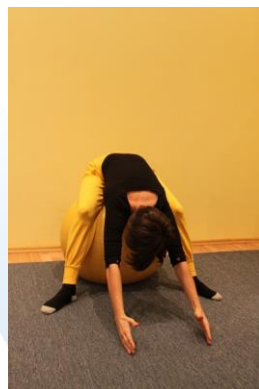
Așezat pe minge, spatele arcuit spre înapoi, brațele întinse înapoi cu palmele pe minge. Aplecarea trunchiului spre înainte și atingerea solului cu palmele.



4.



Așezat pe minge, spatele drept, brațele întinse oblic deasupra capului. Aplecarea trunchiului spre înainte cu brațele întinse.



5.



Așezat pe minge, spatele drept, mâinile la ceafă.

Exerciții de fitball



Aplecarea trunchiului spre înainte cu apropierea coatelor.

6.



Așezat pe minge, spatele drept, palmele lipite la nivelul pieptului. Contrații izometrice prin presarea palmelor.

7.



Așezat pe minge, spatele drept. Fandări laterale.

Exerciții de fitball



8.



Culcat dorsal cu
picioarele întinse pe
minge.



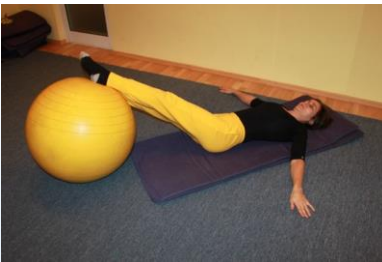
Flexia genunchilor,
cu rularea mingii
înainte- înapoi.

Exerciții de fitball

9.



Culcat dorsal cu picioarele întinse pe minge. Ducerea picioarelor spre lateral cu rularea mingii.



10.



Culcat dorsal, picioarele întinse pe minge.