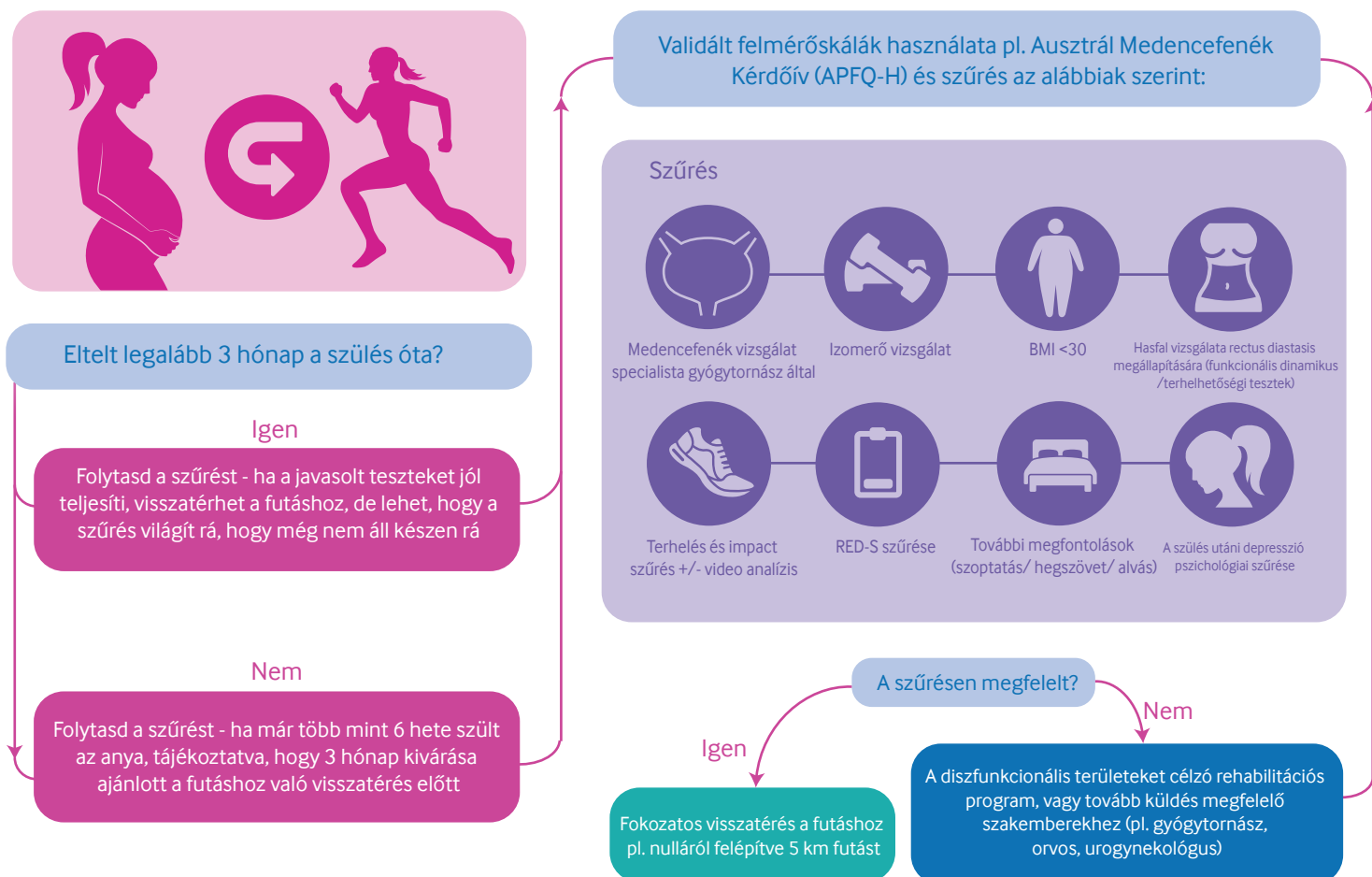


Nők futáshoz való visszatérésének támogatása szülés után - Iránymutatás Egészségügyi és Fitness szakemberek számára

Szülés óta eltelt hetek	Példák a gyakorlatok fokozatos nehezítésére
0-2. hét	 Medencefenék izomzat erő és állóképesség  Alap törzs (core) gyakorlatok pl. medence billentés  Séta a szív-és érrendszer edzésére
2-4. hét	 Séta, medencefenék és törzs (core) izomzat gyakorlatainak fokozatos nehezítése  Guggolások, kitérések és medence emelés bevezetése a mindennapi szükségleteknek megfelelően
4-6. hét	 Alacsony ütközéssel járó (low impact) gyakorlatok - szobakerékpár  Alacsony ütközés - ellipszis tréner Egyénre szabottan a szülés utáni felépüléstől, a szülés módjától, gátsérüléstől és a nyereg komfortérzetétől függően
6-8. hét	 Heg mobilizáció  Gyaloglás, gyors  Az alacsony ütközéssel járó gyakorlatok növelése  Dead lift gyakorlat elkezdése  Ellenállással szemben végzett alsó végtagi és törzs gyakorlatok elkezdése
8-12. hét	 Úszás bevezetése  Attól függően, hogy a lochia megszűnt-e és a sebgyógyulás kielégítő-e  Spinning, ha kényelmes ülni a spinning nyergén
12. hét és utána	 Fokozatos visszatérés a futáshoz*  Cél specifikusan  Futó edző bevonása megfontolandó  Kockázati tényezők (pl. elhízás) figyelembe vétele  A jeleknek és tüneteknek megfelelően módosíts

* Babakocsival futni nem javasolt a szülést követően legalább 6 hónapig



Fordította: Iván Edina, MSc

Source - Goom T, Donnelly G & Brockwell E. Returning to running postnatal - Guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. March 2019