

# VADBA ZA SEKSI MAMICE

## ZAKAJ PRAV FITNES?

“Vadba za moč nam pomaga pri preoblikovanju telesa, izboljša delovanje metabolizma, pospešuje izgubo maščobe, pri vadbi za moč porabimo več kalorij kot pri drugih oblikah vadbe. Več mišic ko imamo, več kalorij porabimo, tudi takrat, ko mirujemo. Mišice so metabolično aktivno tkivo in so temeljnega pomena pri izgubi maščobe. In ker so mišice veliko bolj čvrste kot maščoba, bo po vadbi za moč telo videti veliko bolj napeto.”

## ŽELIŠ (LE) SHUJŠATI?

“Če bi rada shujšala, boš to najlažje storila s kombinacijo pravega treninga, prilagojenega samo tebi, in pravilne prehrane.

Tvoje mišice so lahko dolge samo toliko, kolikor so dolge kosti, definiranost telesa (vidnost mišic) pa je posledica pravilne vadbe v kombinaciji s prehrano!”

## TREBUH, PA NE NOSEČNIŠKI!

Kaj boš morala narediti, da se znebiš trebuha, je odvisno od tega, ali si se za akcijo zaradi zdravja in je tvoj cilj izgubiti dovolj maščobe, da preprečiš razne bolezni, ali si med tistimi, ki hočejo izgubiti še zadnje grame maščobe okoli trebuščka, da se vidijo tako imenovani six packi. “Prva skupina bo že z nekoliko spremenjenim načinom življenja in izboljšano prehrano izgubila kar nekaj maščobe, med-

AKCIJAAAA! NUŠA JE PRIPRAVILA VAJE ZA MAMICE IN VSE, KI BI BILE RADE PO PORODU ALI TUDI BREZ NJEGA VIDITI KOT ALESSANDRA AMBROSIO.

tem ko bo druga morala za rezultate močno garati. Pravilen izbor treningov in vaj, dovolj spanja in malo stresa ter pravilna prehrana bodo naredili tvoj trebuh tak, kot si ga želiš.”

## POPORODNA VADBA. ZAKAJ JE POMEMBNA?

“Žensko telo gre v času nosečnosti in po porodu skozi ogromne spremembe. Želim si, da se moje punce počutijo odlično v svojem telesu in so deležne pozornosti v obdobju, ko mogoče nimajo toliko časa in energije zase.”



**NUŠA GNEZDA**, strokovnjakinja za vadbo za ženske in vadbo po porodu, diplomantka fakultete za šport, smer fitnes

Nuša je pomagala več kot 300 ženskam pri preoblikovanju telesa in izboljšanju počutja ter zdravja. Njen slogan je: *Vadba in prehrana ne smeta nadzorovati našega življenja, morata pa pomagati, da se počutimo bolje.* Ženskam pomaga doseči cilje na individualen način. Lahko jo najameš kot osebno trenerko ali skupaj naredita načrt vadbe in prehrane, ki ga nato opravljaš sama doma. Sledi ji na: [www.nusagnezda.com](http://www.nusagnezda.com) ali [www.facebook.com/noosheefit](http://www.facebook.com/noosheefit).

Besedilo: PETRA ARULA, fotografije: OSEBNI ARHIV. Več vaj za vsako obdobje te tle na [WWW.COSMOPOLITAN.SI](http://WWW.COSMOPOLITAN.SI).

## 1 VAJE ZA NOSEČNICE

**POMEMBNO!** V nosečnosti se pogosto srečujemo z bolečinami v križu ali drugje v telesu, ki se lahko po porodu še stopnjujejo, zato je pomembno, da že v nosečnosti začnemo s pravilno vadbo.

**ZAKAJ BOLI?** Do bolečin pride zaradi različnih dejavnikov: trebušne mišice ne funkcionirajo najbolje, telo nosi večjo težo, kot je navajeno,

več časa smo v sedečem položaju in manj časa smo v gibanju.

**NAJBOLJŠE ZA NOSEČNICE:** Zmerna telesna vadba z vajami za krepitev zadnjice, trebušnih mišic, za celotni zgornji del, tako da izboljšaš stabilnost v hrbtu in medenici.

**NA KAJ MORAŠ PAZITI?** Da srčni utrip ne bo previsok in da piješ veliko vode.



## 2 TAKOJ PO PORODU

**POMEMBNO!** Vadba po porodu je priporočljiva zaradi oslabiljenih mišic medeničnega dna in neaktivnih stabilizatorjev trupa.

**Z VADBO BOŠ ODPRAVILA:** Bolečine v križu, inkontinenco in razmik trebušnih mišic, ki vodi do bolečin v križu in napihnjenega trebuha.

**BONUS:** Po vadbi boš imela več energije in na splošno se boš počutila

bolje. Vadba za moč je priporočljiva tudi zaradi lažjega opravljanja vsakdanjih opravil in nošenja dojenčka.

**NAJBOLJŠE PO PORODU:** Takoj po porodu so najboljše dihalne vaje in enostavne vaje, ki znova vzpostavijo aktivacijo medeničnega dna in stabilizatorjev trupa, pozneje pa vadbo postopoma otežuj z različnim izborom vaj.



## POTISK ELASTIKE Z NOGO

**CILJ:** Vaja krepi stabilizatorje trupa ter medenično dno, hkrati pa krepi zadnjične mišice in mišice nog.

**AKCIJA:** Začetni položaj je na vseh štirih, dlani so poravnane z rameni, kolena s kolk. Elastiko drži z rokami, zadnji del je prijet na stopalo. [A] Z izdihom potisni elastiko nazaj, tako da je noga povsem iztegnjena in stopalo gleda navzdol. [B] Z vsako nogo naredi trikrat po 10 ponovitev. Za lažjo izvedbo lahko vajo izvajaš brez elastike.

## MAČKA/KAMELA

**CILJ:** Krepi trebušne mišice in medenično dno, razgiba celotno hrbtenico, odpravi bolečine v vratu.

**AKCIJA:** Začetni položaj je na vseh štirih, dlani so poravnane z rameni, kolena pa s kolk. Začni s petimi upogibi in iztegi vratu, nato z izdihom petkrat preidi v položaj kamele [A], na koncu pa 10-krat ponovi celotno gibanje [B] mačka-kamela, torej z izdihom upogni hrbet v položaj kamele, z vdihom pa usloči hrbet v položaj mačke. Vrat in glava sta aktivno vključena v gibanje.



VAJO LAHKO IZVAJAŠ HITRO PO PORODU, SAJ JE VARNA IN UČINKOVITA PRI BOLEČINAH V KRIŽU.



## MOST

**CILJ:** Proti bolečinam v križu, čvrsta zadnjica in čvrste mišice nog, aktivirane trebušne mišice in mišice medeničnega dna.

**AKCIJA:** Vajo izvajaš počasi in nadzorovano. Leži na hrbtu, pokrči kolena in daj težo na pete, hrbet je poravnán s podlago [A]. Z izdihom počasi dvigni boke in zadrži eno do dve sekundi [B], nato boke spusti. Naredi trikrat po 12 ponovitev. Pazi, da z bokci ne greš previsoko.



## ŠKOLJKA

**CILJ:** Krepi zadnjične mišice, odpravljanje bolečin v kolkih, stabilizira medenico in krepi mišice medeničnega dna.

**AKCIJA:** Ulezi se na stran, tako da so glava, bokci in pete poravnani. Kolena so pokrčena. Zgornjo roko položi na zgornjo stran zadnjice, tako da lahko čutiš aktivacijo zadnjične mišice. Medtem ko zadnjične mišice delajo, so bokci fiksirani in čisto pri miru. Močno stisni zgornjo zadnjično mišico, pete pritisni skupaj in dvigni zgornje koleno navzgor proti stropu. Obseg gibanja je zelo majhen. Izogibaj se odpiranju kolena previsoko, saj to povzroči, da se bokci premaknejo nazaj in zadnjica ne opravi funkcije, tako kot bi morala. Ponovi 10- do 20-krat na vsako stran.

VAJA JE SUPERPIMERNA ZA VSE BOLEČE HRBTE – ČE SE TVOJ HRBET PRITOŽUJE, MU ‘ŠKOLJKO’ POKLONI VSAK DAN.

## 3 ZA UTEČENE MAMICE

**POMEMBNO!** Za vse mamice je pomembno, da imajo najprej močno medenično dno. Če ga niso dovolj aktivirale na začetku po porodu, obstaja možnost, da imajo zdaj še vedno težave v tem predelu. Lahko imajo občutek drsenja organov navzven ali pa urinsko inkontinenco. Zato je za vse pomembno, da izvajajo pravilne vaje za krepitev celotnega telesa.

**PRAV TAKO JE POMEMBNO, DA SI IZMERIJO RAZMIK TREBUŠNIH MIŠIČ,** ki je ostal od nosečnosti. To naredijo pri izkušenem fizioterapevtu ali se oglasijo pri meni, kjer

izmerimo morebitno odprtino. Če je razmik še vedno prisoten, je priporočljivo s pravilnimi vajami trebušne mišice spraviti v pravi položaj. Kdaj lahko posumiš na diastazo trebušnih mišič? Ko imaš občutek, kot da si še vedno noseča, ko je trebuh videti kot v petem mesecu ali si večino časa napihnjena, trup je nestabilen, posledično je oslabiljeno medenično dno in ne opravlja svojega dela, lahko te boli tudi hrbet.

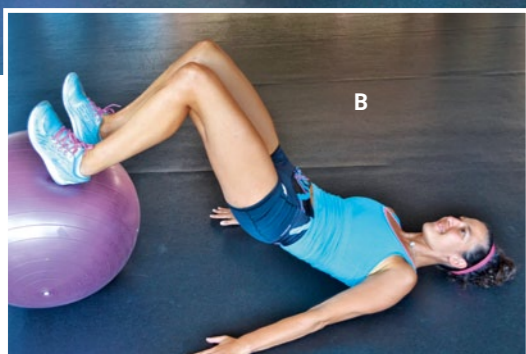
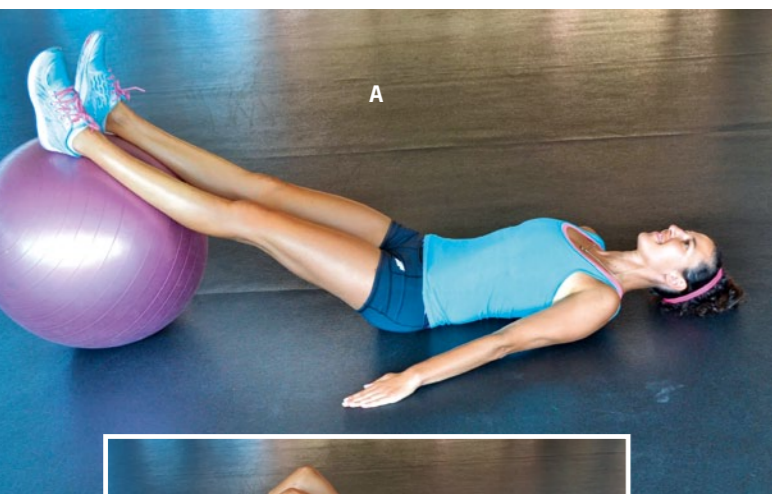
**PAZI!** Če imaš še vedno težave z medeničnim dnom, odsvetujem vse poskoke in tek, dokler se medenično dno ne okrepi.



### POTEG ELASTIKE Z DVIGOM NOG

**CILJ:** Odpravljanje razmika trebušnih mišič in krepitev mišič medeničnega dna + krepitev stabilizatorjev trupa in povečevanje gibljivosti v ramenskem delu.

**AKCIJA:** Pripravi si srednje močno elastiko in jo v višini kolena priveži za drog ali drugo varno in stabilno napravo. Uleži se na hrbet, približno pol metra od elastike [A]. Primi elastiko, noge so popolnoma stegnene, kolena potiskaj proti tlu, stopala so pokrčena. Elastiko drži z obema rokama, stegnenima za glavo [B]. Elastiko potegni mimo glave in se ustavi, ko so roke malo naprej od prsi. Z izdihom dvigni eno nogo čim bližje stropu in jo zadrži popolnoma iztegnjeno. Nogo nadzorovano spuščaj v začetni položaj. Ponovi z drugo nogo; na vsako stran naredi od osem do 10 ponovitev.



### UPOGIB KOLEN

**CILJ:** Močne mišice nog in stabilizatorji trupa.

**BONUS:** Vaja odpravlja bolečine v križu.

**AKCIJA:** Ležiš na hrbtu, noge so naslonjene na žogi [A]. Z izdihom dvigni boke in potegni žogo proti sebi, tako da upogneš kolena [B]. Z vdihom počasi iztegni kolena nazaj v začetni položaj. Naredi trikrat po 10 ponovitev.

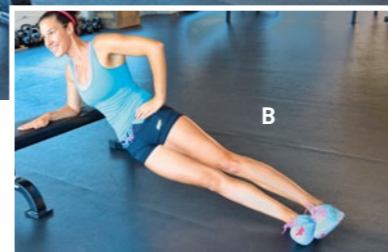


### POČEP

**CILJ:** Močne mišice nog, zadnjice in hrbta ter stabilizatorji trupa, povečana gibljivost v kolčnem sklepu ter razgibani gležnji.

**AKCIJA:** Začetni položaj je stoja raznožno v širini bokov, trup je vzravnani, pogled usmerjen naravnost, glava je v podaljšku trupa. Med izvedbo vaje pazi, da trup ostane vzravnani in je pogled usmerjen naravnost. Kolena so vzporedno poravnana s stopali, ki so obrnjena rahlo navzven. Gibanje poteka v kolenskem in kolčnem sklepu, torej se počasi spuščajaš z zadnjico navzdol. Pri spuščanju vdihni in izdihni pri vstajanju iz počepa. Naredi trikrat 10 ponovitev.

“**ŠE VEČ VAJ ZA VSA TVOJA OBDOBJA TE ČAKA NA WWW.COSMOPOLITA.SI/FITZNUSO.**”



### UPOGIB KOLEN STRANSKI DVIG BOKOV

**CILJ:** Krepke stranske trebušne mišice

**AKCIJA:** Nasloni se na klop ali dvignjeno površino [A]. Komolec je poravnani pod rameni, trup je ravno poravnani, z vdihom spusti boke rahlo navzdol [B] in z izdihom dvigni boke nazaj do ravnega položaja. Naredi trikrat 10 ponovitev na vsako stran.

## 4 SI SAMO VIDETI NOSEČA?

**SE PRAVKAR VRAČAŠ S PORODNIŠKE NAZAJ V SLUŽBO** in te ljudje dobrodušno sprašujejo, ali pričakuješ še enega? Ali pa sploh še nikoli nisi bila noseča, pa te trepljajo po trebuhu in sprašujejo, kdaj imaš rok?! “Če si nagnjena k temu, da se ti maščoba pozna najprej na trebuhu, boš potrebovala veliko motivacije, saj bo telo izgubljalo maščobo povsod drugje prej kot na trebuhu,” z obljubami ne slepi Nuša, ki pravi, da sicer

ne obstaja najboljša vaja za trebuh, pa tudi da je za izgubo trebuščka potrebnega veliko več kot samo vaje.

### POZNATI IN LOTITI SE BO TREBA:

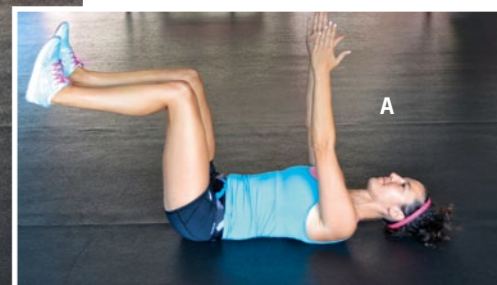
- Pravilnega izbora vaj, ki niso osredotočene zgolj na trebuh.
- Pravilnega izbora vaj, ki so osredotočene zgolj na trebuh.
- V kombinaciji z vadbo za moč je priporočljiv tudi intervalni trening ali/in kardio trening.



### ŽUŽEK

**CILJ:** Močne trebušne mišice in medenično dno.

**AKCIJA:** Ležiš na hrbtu, ki je poravnani s podlago. Noge dvigni in jih pokrči, tako da je kot v kolenu 90 stopinj [A]. Roke iztegni pred seboj. Z izdihom pelji nogo proti tlu [B], z vdihom pa nazaj v začetni položaj. Vajo si oteži tako, da hkrati z iztegom noge iztegneš tudi roko (nazaj). Noge (in roke) premikaj izmenično in naredi trikrat 10 ponovitev z vsako nogo.



RENÉE ZELLWEGER COLIN FIRTH PATRICK DEMPSEY  
LJUBEZENSKO STANJE: VEČ KOT ZAPLETENO

**DOJENČEK  
BRIDGET JONES**

V KINU  
OD 15. SEPTEMBRA