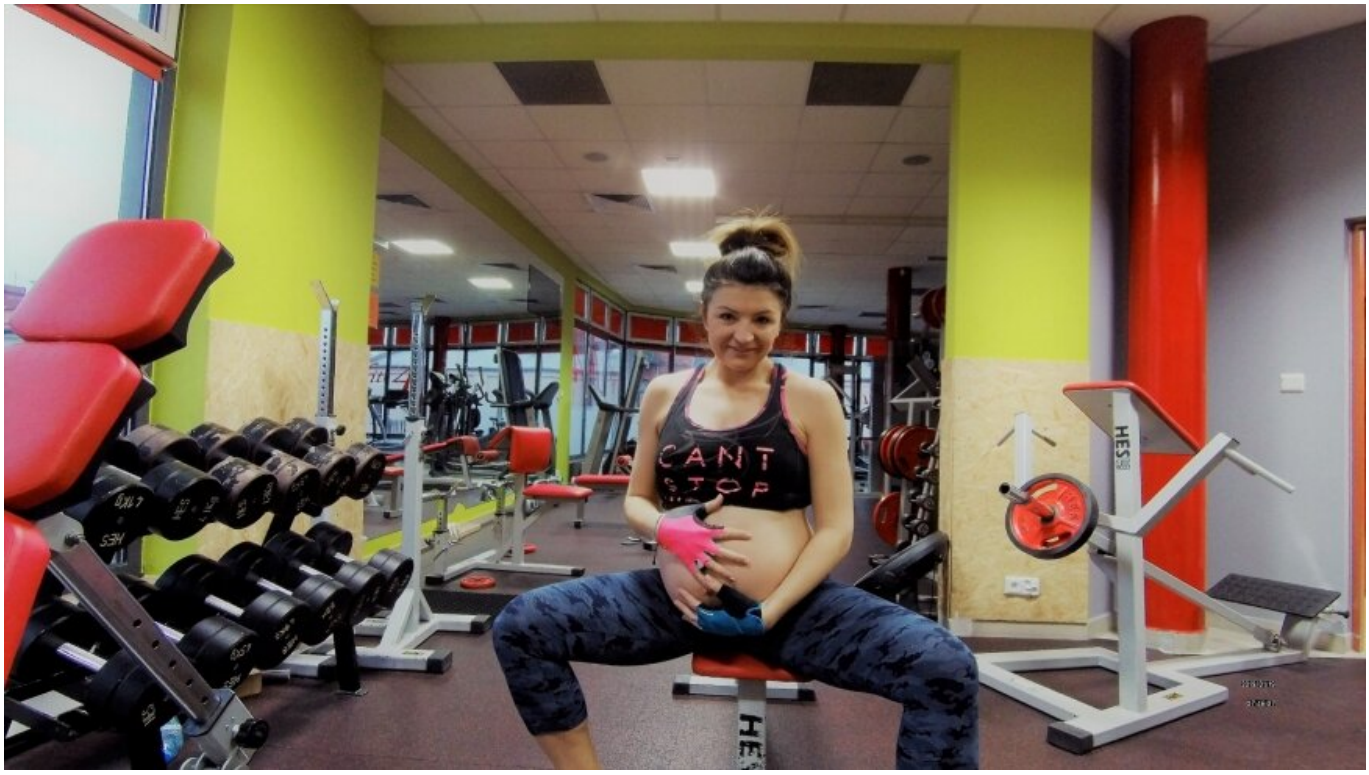
Z brzuchem po nosem cisnęła hantlami na treningach

data aktualizacji: 2019.03.20 autor: Włodzimierz Szczepański



Na siłowni Anna budziła ukradkowe spojrzenia kobiet i mężczyzn. Ci nawet natychmiast z uśmiechem ustępowali jej miejsce na maszynie treningowej. Biegli, gdy nie mogła sięgnąć po hantle czy ściągnąć większy ciężar z gryfu. Jeszcze tydzień przed porodem odwiedzała siłownię. Jej ekipa żartowała, że są gotowi przyjąć poród.

Brzuch Ani Bujak robił wrażenie na siłowni. Nic jednak nie wskazywało na wagę malca, który po urodzeniu ważył 4100 gram. Poród był lekki i błyskawiczny, trwał tylko dwie godziny. Chłopczyk ma trochę ponad tydzień.

– Na siłowni budziłam duże zaciekawienie. Zwłaszcza u osób starszych kobieta w ciąży ćwicząca na siłowni budziła zaskoczenie. Odbiór był jednak bardzo pozytywny. Zwłaszcza wśród panów – śmieje się Anna.

Ze swoimi ciążowymi okrągłościami była „gwiazdą” i motywatorem siłowni Fit4U. Tutaj pracowała też jako instruktorka fitness i trener personalny. Bujak poleca trenowanie w ciąży, jest jednak jedno ale…

– Trzeba to robić z głową. Ja wiem, jak daleko mogłam się posunąć. Nie tylko z tego względu na to, że jestem trenerem personalnym. W pierwszej ciąży trenowałam, widziałam plusy aktywności w tym stanie. Teraz również, ale odpuszczałam niektóre ćwiczenia, gdy czułam że zwyczajnie to nie jest mój dzień. Robiłam wtedy inne zestawy. Polecam aktywność w ciąży ze względu na dobroczynne działanie i na mamę i na dzidziusia – mówi Anna.

Przestrzega jednak, że okres ciąży nie jest momentem na pobijanie rekordów treningowych tylko utrzymanie siebie w zdrowej kondycji. Jeśli przed ciążą mama nie trenowała na siłowni – to nie jest dobry moment, aby zacząć

– Zacznij od czegoś lżejszego jak pilates czy aerobik dla kobiet w ciąży, dużo spaceruj. To Ci zaprocentuje. Przed treningami jednak skonsultuj się z lekarzem, który prowadzi Twoją ciążę. Jeśli przeciwwskazania nie występują – działaj – mówi motywująco.

Wylicza, że ćwiczenia to same plusy. W ciąży pozwalają wzmocnić mięśnie do wysiłku przy porodzie i wpływają pozytywnie na wagę noworodka , co ułatwia tylko poród. Jej zdaniem najważniejszy jest jednak ich wpływ psychologiczny na kobietę, której zmienia się ciało i samopoczucie.

– Endorfiny, które wydzielają się podczas aktywności fizycznej dają energię, pomagają odnaleźć się kobiecie w nowej roli i zaakceptować się na nowo. Dać poczucie, że robi coś dla siebie, a to niezwykle ważne – przekonuje.

Anna Bujak ma 34 lata. Jest teraz mamą dwójki dzieci. Swój zawód związała z aktywnością fizyczną. Instruktorem jest od siedmiu lat, trenerem personalnym od trzech. Jak zaczynała?

– Studiowałam turystykę i hotelarstwo. Nie miałam wtedy pomysłu na siebie. Wiedziałam, że nie mogę wybrać księgowości i czegoś podobnego. Kręcił mnie kontakt z ludźmi i relacje. Motywowanie ich, patrzenie jak się zmieniają. Jak kobiety rozkwitają – wylicza.

Gdy zaczynała, 10 lat temu, fitness nie był tak popularny jak dziś. Przypadkiem trafiłam na zajęcia. Stwierdziła, że to jest super.

– Nie dość, że sama będę trenować regularnie, decydować o muzyce i formie ćwiczeń to jeszcze będę dostawała za to pieniądze. Układ idealny – śmieje się.

Teraz „przebiera nogami”, aby wrócić własnych treningów i do swoich podopiecznych. Robi ćwiczenia adekwatne do momentu, w którym jest. Podstawowe, takie jak np trening mięśni Keagla, napinanie brzucha we właściwych pozycjach.

– Czekam jednak z docelowym moim treningiem do wizyty u ginekologa, aby dał mi zielone światło. Będzie to za około 6 tygodni po skończonym okresie połogu. Tak też radzę innym mamom. Należy wykazać się w tym okresie cierpliwością i dać swojemu ciału czas aby się zregenerowało a tym samym zapewnić sobie dobry start do odzyskania sylwetki sprzed ciąży – tłumaczy.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/31391-z-brzuchem-po-nosem-cisnela-hantlami-na-treningach