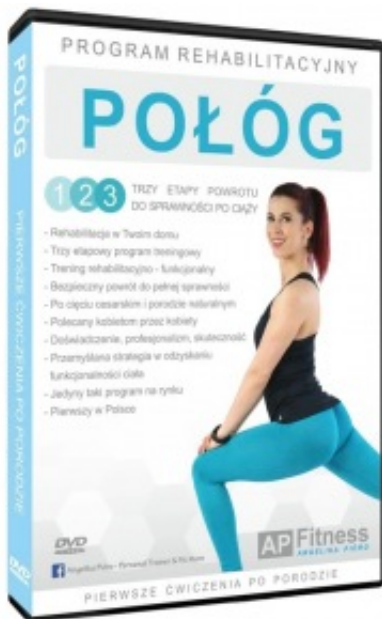


Link do produktu: <https://apfitness.pl/polog-rehabilitacja-cwiczenia-po-porodzie-p-4.html>



## Połówg - rehabilitacja, ćwiczenia po porodzie

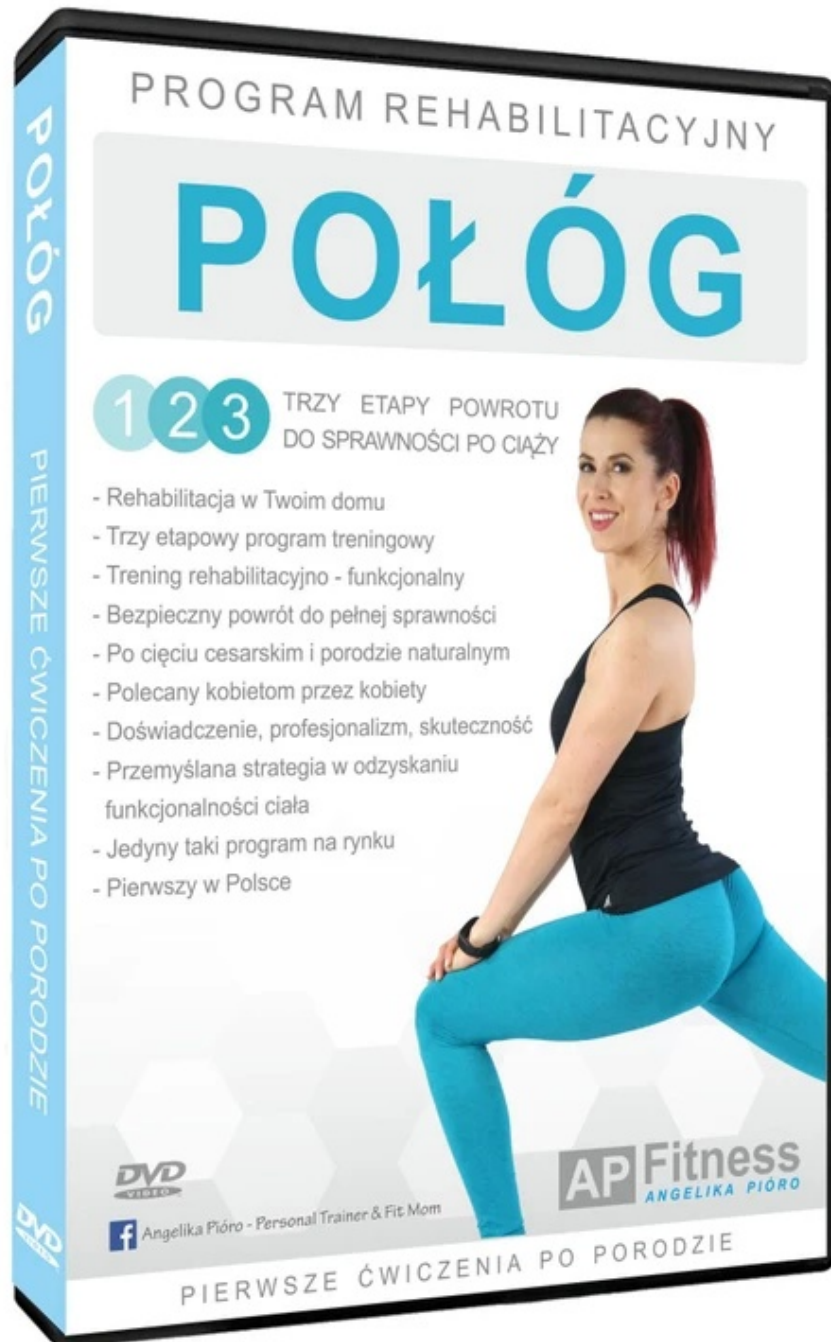
Cena **34,90 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **3 dni**

Numer katalogowy **dvd-p**

Opis produktu



## Połów

### Program rehabilitacyjny

Ten trening jest dostępny na platformie treningowej [moms-club.pl](https://moms-club.pl)!

[moms-club.pl](https://moms-club.pl) to ponad 80 programów treningowych dostępnych już za 0,68zł / dzień. Dodatkowo na [moms-club.pl](https://moms-club.pl) znajdziesz przepisy na pyszne dania dla całej rodziny, dział KIDS z zabawami edukacyjnymi dla dzieci oraz blog z ciekawymi artykułami!

[Sprawdź moms-club.pl już teraz!](https://moms-club.pl)

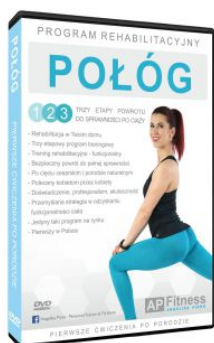
Ćwiczenia dla Kobiet w okresie połogu przygotowane przez rehabilitantkę, trenerkę oraz mamę dwójki dzieci.

Testowane przez Panie ćwiczenia na brzuch po porodzie naturalnym oraz po cięciu cesarskim.

Program ćwiczeń składający się z trzech etapów. W sposób bezpieczny pomoże Ci efektywnie wrócić do pełnej sprawności.

# KOLEJNOŚĆ REALIZOWANIA PROGRAMÓW TRENINGOWYCH

**GDY JESTEŚ  
PO PORODZIE  
(MASZ ROZSTĘP  
MIĘŚNI BRZUCHA)**



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW



INTENSYWNOŚĆ TRENINGÓW

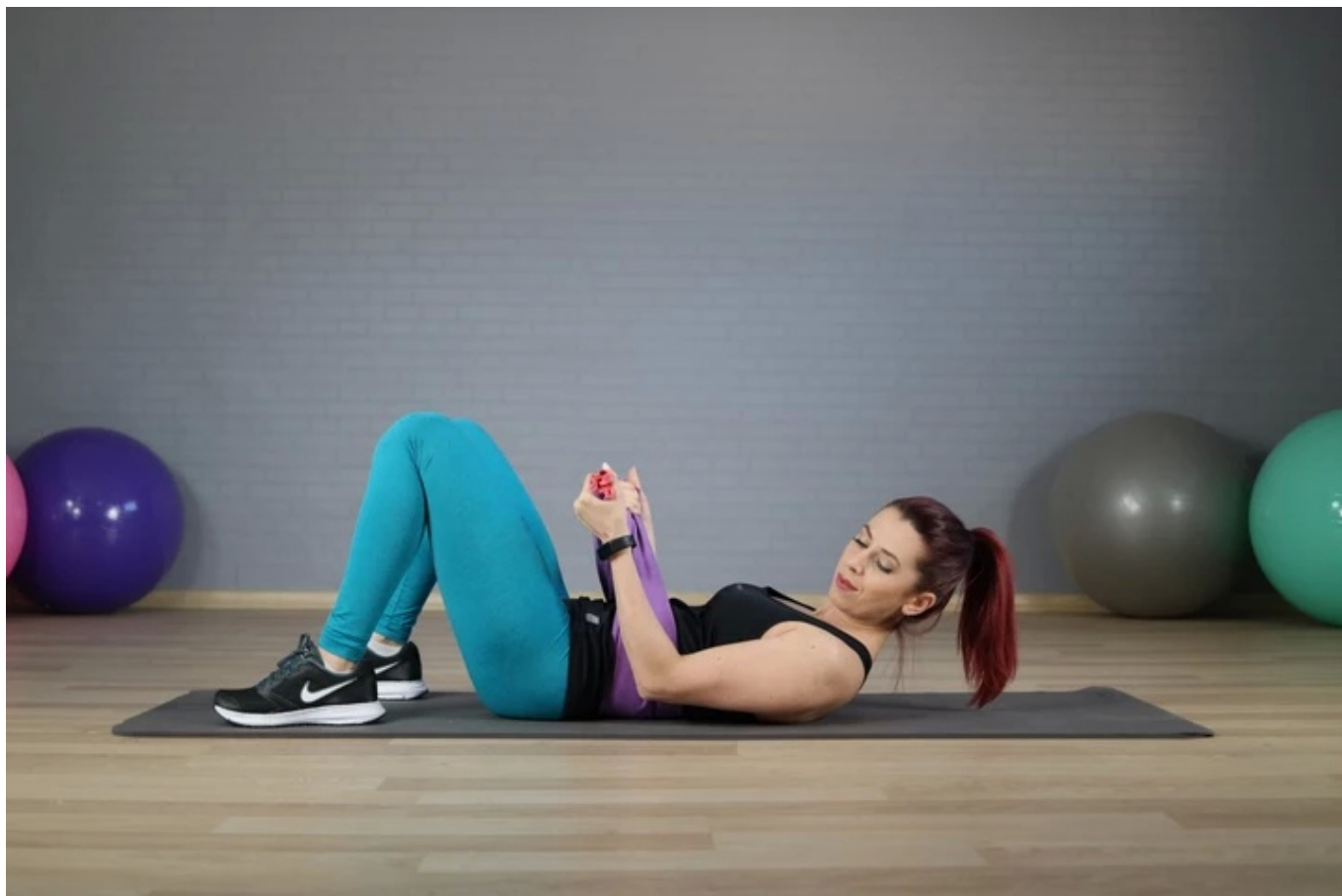
## Ćwiczenia w połogu po porodzie naturalnym - dla kogo?

- kobiet po ciecii cesarskim
- kobiet po porodzie naturalnym
- przy rozejściu mięśnia prostego brzucha
- z problemem nietrzymania moczu
- z osłabieniem gorsetu mięśniowego



## Cele programu:

- celem nadrzędnym jest przywrócenie prawidłowej funkcji mięśniom osłabionym w wyniku przebytej ciąży
- zstąpienie się mięśni prostych brzucha
- poprawa wizualna centralnej części ciała
- poprawa stabilizacji mięśniowej
- wzmocnienie mięśni dna miednicy
- poprawa postawy
- zniwelowanie bólu dolnego odcinka kręgosłupa





**Program składa się z** trzech etapów, przez które przechodzisz indywidualnie lub zgodnie z proponowanym planem treningowym dołączonym do nagrania. Każdy etap to trening, który nie zajmie Ci więcej niż 30 min. Są to przede wszystkim ćwiczenia na brzuch po cesarce i po porodzie naturalnym, które możesz wykonywać bezpiecznie w połogu.

Dlaczego warto ćwiczyć w połogu?

Ciało w okresie połogu ma fantastyczne właściwości regeneracyjne. Dobrze jest je wykorzystać i wspomóc naszą regenerację. Program ma charakter rehabilitacyjny, skupia się na wykorzystaniu ruchu jako środka ułatwiającego powrót do pełnej sprawności. Kondensacja ćwiczeń i podział na 30 min sesje treningowe, ma zapewnić Ci sukces w ich realizacji przy ograniczonym czasie. Proponowane przez nas treningi po porodzie naturalnym i po cesarce, obejmują ćwiczenia na brzuch, mięśnie okolic kręgosłupa i dna miednicy, dzięki którym w bezpieczny sposób zregenerujesz ciało i wrócisz do dawnej formy.



## Pamiętaj!

Zanim powrócisz do klasycznych ćwiczeń modelujących sylwetkę, zapewnij swemu ciału komfort ruchu.

Ćwiczenia na brzuch po cc i po porodzie naturalnym pozwolą Ci się poczuć pewnie i stabilnie. Dopiero gdy mięśnie funkcjonują prawidłowo, mogą być kształtowane.

### **OPINIE O PRODUKCIE:**

"Cześć Angeliko! Serdeczne dzięki. Według Twojego planu treningowego rozpoczęłam pracę 7 dni po porodzie, przez wszystkie etapy przechodziłam identycznie, jak zasugerowałam. Nie musiałam nic zmieniać, uważam, że było dla mnie idealnie:). Zaproponowane przez Ciebie ćwiczenia na brzuch po ciąży okazały się skuteczne. Może nie widać ogromnej różnicy, (rzeczywiście szybko po porodzie, bo już chyba po tygodniu mój brzuch wyglądał całkiem nieźle), ale ja ją czułam niesamowicie. I co najważniejsze, kiedy poszłam do fizjoterapeuty sprawdzić zbiegnięcie się mięśni prostych brzucha, powiedział, że jeszcze nie widział tak dobrze dopracowanej kresy 8 tygodni po porodzie. A to wszystko dzięki Tobie!"



"(...) Urodziłam siłami natury, poród był szybki, bo trwał tylko 5 godzin (a to moje pierwsze dziecko!). Myślę, że aktywność zarówno przed ciążą, jak i ćwiczenia mięśni brzucha w ciąży, przyczyniła się do tak szybkiego porodu. Rozstęp mięśnia prostego brzucha na 2 palce. W 8 dobie po porodzie rozpocząłam Twój program. Oto efekt: waga taka sama jak przed ciążą, czyli 53,5 kg, obwód brzucha 81 cm, obwód talii 68 cm (tylko o 1 cm więcej niż przed ciążą), rozstęp mięśnia prostego brzucha jeszcze ok 0,5 palca. Podsumowując: cieszę się, że utrzymałam aktywność w ciąży i w okresie połogu. Nie spodziewałam się takiego efektu i na pewno mam motywację, żeby walczyć o wymarzoną sylwetkę! Dzięki Angelika! (...)"





"Zdjęcie które mam nie jest robione od razu po urodzeniu, tylko po 7 tygodniach więc brzuch na nim jest oczywiście mniejszy niż na początku był. Na początku niestety mój brzuch wyglądał jakbym dalej była w ciąży więc trochę mnie to przerażało i szczerze nawet nie myślałam wtedy o jakichkolwiek zdjęciach. A to moje rozejście mięśni brzucha, po urodzeniu to cała moja dłoń mi wchodziła a na 3 palce miałam kiedy zaczynałam twój program połogowy, z tym że ja już byłam po połogu. Mimo to podjęłam treningi. Program okazał się bardzo skuteczny"

"Super treningi ;) polecam mamom po porodzie ;) pozwalają wrócić do formy ;)"

"Świetny, wartościowy program"

"Rewelacyjne ćwiczenia po cesarskim cięciu - dzięki nim szybciej wróciłam do formy, polecam! Super ćwiczenia"

„Świetny zestaw, bardzo skuteczny!:)”

---

"Wszystko zgodne z opisem, polecam Sprzedawcę, jak również sprzedawane produkty! Świetne materiały do ćwiczeń :) Dobry kontakt ze Sprzedawcą."

"Ćwiczenia są niesamowite. Jestem na drugim etapie, a widzę efekty!!"

"Sprzedającego oceniam bardzo wysoko. Programy ćwiczeniowe dla kobiet w ciąży ciekawe i chętnie z nich korzystam. Program treningowy w połogu rozpocznę dopiero po porodzie ale zakupiłam go wcześniej tak aby jak najszybciej wdrożyć go w życie."

"Bardzo skuteczny trening. Spokojny i jak dla mnie świetnie dobrany dla kobiety po porodzie. Polecam!!!"

"Rewelacyjny program !!! Zdecydowanie polecam !"

"Bardzo polecam zarówno sprzedającego jak i sam produkt. Treningi jak najbardziej dopasowane dla Pań po porodzie"