

# Spis treści

Wstęp .....	1
Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży .....	2
Zmiany, które zachodzą w organizmie podczas ciąży.....	3
Wpływ ćwiczeń na przebieg ciąży, porodu i położu .....	4
Wpływ ćwiczeń kobiet w ciąży na zdrowie noworodków.....	6
Przeciwwskazania do ćwiczeń .....	6
Zagrożenia podczas aktywności fizycznej kobiet w ciąży.....	8
Najkorzystniejsze formy aktywności w czasie ciąży .....	8
Kryteria wysiłku fizycznego kobiet w ciąży .....	9
Jak powinna wyglądać gimnastyka dla kobiet w ciąży.....	10
Metodyka ćwiczeń kobiet w ciąży.....	10
Ćwiczenia rozciągające zalecane w I, II, III trymestrze ciąży.....	14
Ćwiczenia w I trymestrze ciąży (tydzień 1-13) .....	15
Ćwiczenia w II trymestrze ciąży (tydzień 14-26) .....	20
Ćwiczenia w III trymestrze ciąży (tydzień 27-40).....	26
Objawy, które nie mogą występować podczas ćwiczeń .....	32

Wydawnictwo Literat  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 663933066, 885855159  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zdjęcia: Andrzej Skrobański  
Ilustracje: Katarzyna Stocka-Kwiatkowska  
Konsultacje: lek. Jolanta Piekarczyk  
Redakcja: Maria Pietruszewska  
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-8114-786-6