



HUMAN MAMA ON CYPRUS

Postnatal Fitness workshop: Human Mama I Level:2

Διάρκεια σεμιναρίου: **9 ώρες**

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο **24-09-23**

Ώρες διεξαγωγής: **09:00 – 18:00**



Αναλυτικό Πρόγραμμα

09:00 – 12:00, Εισηγήτρια: Ζουρλαδάνη Αθανασία

Θεωρητική & Πρακτική κατάρτιση

Μεταβολές στην ανατομία, φυσιολογία και ψυχολογία της γυναίκας κατά την λοχεία.

Ενδείξεις και αντενδείξεις άσκησης

Πλεονεκτήματα και κίνδυνοι της άσκησης για την γυναίκα, τον θηλασμό και το βρέφος

Ανάλυση της δομής ομαδικών ή personal training προγραμμάτων άσκησης
Καθορισμός των παραγόντων άσκησης και οδηγίες εφαρμογής τους με στόχο την ωφέλιμη εκγύμναση των γυναικών και την απρόσκοπτη συνέχιση του θηλασμού.

12:00 -12:50

Εισηγήτρια: Καραγιώργου Βασιλική

Body image, postpartum depression & exercise

12:50 -13:00

Σύντομο Διάλειμμα

13:00- 14:00, Εισηγήτρια: Τζιώτση Κατερίνα

Διατροφή & θηλασμός

14:00 - 14:45

Διάλειμμα

14:45 – 15:45, Εισηγητής: Τσουρβάκας Κωνσταντίνος

Λειτουργική Προπόνηση για νέες μητέρες

15:45-16:00

Διάλειμμα

16:00 - 18:00, Εισηγήτρια: Ζουρλαδάνη Αθανασία

Προπονητική εκπαίδευση

Μέθοδοι επαναφοράς του σώματος στην προ της κύησης κατάσταση.

Μέθοδοι ενδυνάμωσης του σώματος από τις μυϊκές ανισορροπίες που προκαλεί η συνεχής φροντίδα του βρέφους αλλά και η στάση σώματος κατά τον θηλασμό.

Ασκήσεις εύρους κίνησης και μυοσπεριτονιακές διατάσεις που ανακουφίζουν από μυϊκούς πόνους & βοηθάνε στην ανοικοδόμηση των κοιλιακών μυών και των μυών του πυελικού εδάφους.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης πυελικού εδάφους

Ασκήσεις & πρακτικές με στόχο την διόρθωση της διάστασης του ορθού κολικού

Ποια αερόβια άσκηση, ποιες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και εύρους κίνησης ενδείκνυνται για την γυναίκα κατά τη λοχεία;

Πρακτική εξάσκηση συμμετεχόντων