

O autorkach (15)

Podziękowania od autorek (17)

Wstęp (19)

- O książce (19)
- Konwencje zastosowane w książce (20)
- Naiwne założenia (20)
- Jak podzielona jest książka (21)
 - o Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron? (21)
 - o Część II: Do dzieła, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży (22)
 - o Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży - i przez całe życie (22)
 - o Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu (23)
 - o Część V: Dziesiąty miesiąc i później. Jak pozostać w formie przez całe życie (23)
 - o Część VI: Dekalogi (23)
- Ikony wykorzystane w książce (24)
- Co dalej (25)

Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron? (27)

Rozdział 1: Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży (29)

- Co to znaczy "aktywna ciąża"? (30)
- Kilka słów o korzyściach (31)
- Jak wybrać odpowiednią formę aktywności (32)
 - o Pierwsze kroki (33)
 - o Modyfikowanie dotychczasowego programu treningowego (33)
 - o Trening - trymestr po trymestrze (34)
- Aktywna ciąża i macierzyństwo (34)

Rozdział 2: Korzyści związane z aktywnością fizyczną w czasie ciąży (37)

- Jak radzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ciele (37)
 - o Łagodzenie bólu kręgosłupa (39)
 - o Poprawa funkcjonowania układu krążenia (40)
 - o Poprawa jakości snu i wzrost poziomu energii (40)
 - o Wzrost napięcia mięśni i elastyczności ciała (40)
 - o Kontrola przyrostu masy ciała (42)
- Przygotowanie ciała do porodu (42)
 - o Mniej powikłań porodowych (42)
 - o Krótsza akcja porodowa (42)
- Przekazywanie korzyści dziecku (43)
 - o Lepiej funkcjonujące łożysko (43)
 - o Szczuplejsze dziecko (44)
- Powrót do formy po porodzie (44)
 - o Szybka odbudowa sił (45)
 - o Powrót do masy ciała sprzed ciąży (45)
 - o Noszenie dziecka na rękach (45)

Rozdział 3: Tworzenie bezpiecznego programu treningowego na czas ciąży (47)

- Konsultacje z prowadzącym Cię specjalistą (48)
- Tworzenie planu treningowego (49)
 - o Intensywność (50)
 - o Czas trwania (51)
 - o Częstotliwość (51)
 - o Forma (52)
- Obserwowanie własnego ciała (53)
- Modyfikacja, modyfikacja i jeszcze raz modyfikacja programu treningowego (57)
 - o Pierwszy trymestr (tydzień 1. - 13.) (57)
 - o Drugi trymestr (tydzień 14. - 26.) (58)
 - o Trzeci trymestr (tydzień 27. - 40.) (59)
- Gdy wiele może oznaczać zbyt wiele (61)
- Okoliczności wykluczające ćwiczenie w czasie ciąży (63)

Rozdział 4: Najkorzystniejsze formy aktywności oraz te, których należy unikać (65)

- Najlepsze metody utrzymywania sprawności fizycznej w czasie ciąży (66)
 - o Korzystanie z piłek gimnastycznych, taśm do ćwiczeń, lekkich sztang lub hantli (66)
 - o Marsze i biegi kondycyjne (67)
 - o Pływanie i aerobik w wodzie (68)
 - o Low-impact aerobik i joga (68)
 - o Jazda na rowerze (69)
 - o Trening na przyrządach stacjonarnych (70)
 - o Trening przekrojowy (70)
- Dodatkowe formy aktywności tylko dla doświadczonych (70)
- Formy aktywności, których należy unikać (72)
 - o Nurkowanie z aparatem tlenowym (72)
 - o Narciarstwo wodne (72)
- Formy aktywności na czas przymusowego odpoczynku w łóżku (73)
 - o Rozciąganie podczas przymusowego odpoczynku (73)
 - o Wzmacnianie mięśni podczas przymusowego odpoczynku (74)
 - o Ćwiczenie mięśni dna miednicy w czasie przymusowego odpoczynku (77)

Część II: Do dzieła, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży (79)

Rozdział 5: Nigdy wcześniej nie ćwiczyłaś? Nie ma problemu! (81)

- Trening, który sprawia przyjemność (81)
 - o Określ cechy ulubionych form aktywności (82)
 - o Wybór formy aktywności, która rzeczywiście będzie stanowiła trening (84)
- Rozsądne ustawianie poprzeczki (87)
- Podstawy: rozgrzewka, wyciszenie, rozciąganie i uzupełnianie płynów (88)
 - o Przygotowanie do treningu (88)
 - o Wyciszanie organizmu (89)
 - o Rozciąganie po treningu (90)
 - o Przyjmowanie dużej ilości płynów (90)
- Demaskowanie powiedzenia "bez bólu nie ma wyników" (90)
 - o Przygotuj się na to, że będziesz obolała (91)
 - o Jak uniknąć kontuzji (92)
 - o Poznaj swoje ograniczenia (94)

- Przystępowanie do realizacji pierwszego programu treningowego (94)
 - o Wygospodarowywanie czasu na ćwiczenia (95)
 - o Układanie planu treningowego (97)
 - o Urozmaicanie programu (99)
 - o Zapisuj swoje treningi (101)
- Podtrzymywanie motywacji (102)
 - o Zmiana "muszę" na "biorę się" (102)
 - o Miej pod ręką coś, co Cię inspiruje (102)
 - o Zaangażuj przyjaciela (102)
 - o Przyznaj sobie nagrodę (104)

Rozdział 6: Ćwiczenia dla entuzjastów fitnessu i wyczynowych sportowców (105)

- Zmiany zachodzące w ciele w czasie ciąży (106)
- Dostosowywanie treningów do ciąży (107)
- Poszukiwanie alternatywnych form aktywności fizycznej (109)
- Powrót do treningów po porodzie (110)

Rozdział 7: Na sportowo od stóp do głów, czyli jak dobrać odpowiedni strój (113)

- Dobór odpowiedniego obuwia (114)
- Odpowiednia bielizna (117)
 - o Biustonosze sportowe (118)
 - o Figi (119)
 - o Skarpety (120)
- Mierzenie czasu sportowym zegarkiem (121)
- Weź to na chłodno, czyli strój na lato i do zamkniętych pomieszczeń (121)
 - o Spodenki do biegów i marszów (122)
 - o Spodenki gimnastyczne (122)
 - o Jednocześnie strój treningowy (123)
 - o T-shirty i koszulki bez rękawów (124)
- Ubiór na deszcz i chłód (126)
 - o Koszulki z długim rękawem i golfy (126)
 - o Kurtki i kamizelki (127)
 - o Getry i spodnie (127)
 - o Czapka, rękawiczki i maska na twarz (128)
- Woda, woda wszędzie, czyli w czym pływać i ćwiczyć aerobik w wodzie (129)
 - o Kostiumy kąpielowe (130)
 - o Okulary pływackie i czepek kąpielowy (131)
 - o Pas wypornościowy, ciężarki i buty (132)
- Pokochać strój rowerowy - nawet obcisłe spodenki (134)
 - o Spodenki kolarskie (134)
 - o Koszulki kolarskie (136)
 - o Kaski (137)
 - o Rękawiczki (138)

Rozdział 8: Koniec z naciąganiem prawdy, czyli uczciwe spojrzenie na rozciąganie ciała (141)

- Co możesz zyskać dzięki rozciąganiu ciała (141)

- o Mniejsza obolałość i mniejsze ryzyko kontuzji (142)
- o Elastyczne stawy (142)
- o Zmniejszenie bólu w dolnym odcinku kręgosłupa (143)
- o Łagodzenie stresu (143)
- Rozluźnianie: podstawowe techniki (143)
 - o Zanim zaczniesz (144)
 - o Rozciąganie górnych partii ciała (145)
 - o Rozluźnianie grzbietu, bioder i mięśni pachwinowych (147)
 - o Rozluźnianie nóg (150)

Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży - i przez całe życie (155)

Rozdział 9: Dostarczanie organizmowi właściwych pokarmów (157)

- Wyrabianie dobrych nawyków żywieniowych (158)
- Jak to naprawdę jest z tymi tłuszczami i węglowodanami (160)
 - o Dlaczego dieta niskowęglowodanowa jest niewskazana (161)
 - o O tłuszczu słów kilka (163)
- Witaminy i minerały (168)
 - o Cudowne właściwości kwasu foliowego (169)
 - o Produkty bogate w wapń (169)
 - o Mały człowiek z żelaza (170)
 - o Inne ważne sprawy (170)
- Przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów (171)
 - o Woda (171)
 - o Napoje dla sportowców (172)
 - o Napoje gazowane (172)
 - o Sok (173)
 - o Mleko (173)
 - o Kawa i herbata (173)
- Co ograniczyć, a czego bezwzględnie unikać (174)
 - o Miękkie sery i niepasteryzowane mleko (174)
 - o Niedogotowane lub surowe mięso, jaja lub owoce morza; pasztet (174)
 - o Niektóre owoce morza, nawet dobrze ugotowane (175)
 - o Alkohol (175)

Rozdział 10: Prawidłowy przyrost masy ciała w czasie ciąży (177)

- Trochę matematyki, czyli prawidłowy przyrost masy ciała (178)
- Zapobieganie torsjom w pierwszym trymestrze (179)
- Aby uniknąć przejedzenia (180)
 - o Wcale nie musisz jeść za dwoje (181)
 - o Smaczna alternatywa (182)
 - o Zużycie kalorii w czasie ćwiczeń (184)
- Śledzie z lodami, czyli zaspokajanie zachcianek (184)

Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu (187)

Rozdział 11: Piłki, taśmy, sztangi i maty. Proste i niedrogie ćwiczenia (189)

- Najtańszy sprzęt sportowy (190)
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ośrodka (192)

- o Ćwiczenia na mięśnie dna miednicy (ćwiczenia Kegla) (192)
- o Ćwiczenie brzucha z czterema punktami podparcia (194)
- o Ćwiczenie rozciągające i poprawiające równowagę z czterema punktami podparcia (195)
- Praca z piłką do ćwiczeń (196)
 - o Napinanie mięśni brzucha w pozycji siedzącej (197)
 - o Ćwiczenie mięśni brzucha w pozycji półleżącej (198)
 - o Leżenie plecami na piłce (199)
 - o Boczne rozciąganie barków i pleców w oparciu o piłkę (200)
 - o Przednie rozciąganie kręgosłupa w oparciu o piłkę (201)
 - o Kołysanie miednicy na piłce (202)
 - o Kucanie z piłką (202)
- Nieodparty urok taśm (204)
 - o Ćwiczenie na biceps (205)
 - o Ćwiczenie na mięsień trójkłowy (206)
 - o Ćwiczenie na barki (206)
 - o Wiosłowanie taśmą (208)
 - o Ćwiczenie na mięsień naramienny (209)
 - o Ćwiczenie na klatkę piersiową (210)
 - o Połączenie piłki z taśmą (210)
- Bez ciosów poniżej pasa. Sztangi i ciężarki (211)
 - o Ćwiczenie na biceps (212)
 - o Ćwiczenie na mięsień trójkłowy (213)
 - o Ćwiczenie na barki (214)
 - o Wiosłowanie górną częścią rąk (215)
 - o Ćwiczenie na mięsień naramienny (216)

Rozdział 12: Chodzenie i bieganie (217)

- Marsz dla zdrowia (218)
 - o Opanowanie techniki chodzenia (219)
 - o Potrzeba zwiększania prędkości (219)
- Bieganie dla życia (220)
 - o Doskonalenie techniki (221)
 - o Modyfikacja programu treningowego (222)
- Zakup bieżni (225)

Rozdział 13: Pływanie i aerobik w wodzie (229)

- Poszukiwania basenu (230)
- Płynąć z prądem (232)
 - o Style pływackie. Jak ryba w wodzie (233)
 - o Wchodzenie do wody i zawracanie (237)
 - o Zanurzenie się w programie treningowym (238)
- Uprawianie aerobiku wodnego. Ćwiczenia o niewielkiej intensywności (239)
 - o Sprzęt (240)
 - o Utrzymywanie głowy nad powierzchnią wody. Kilka podstawowych ruchów (241)
 - o Biegi w basenie (242)

Rozdział 14: Joga, pilates i aerobik o niewielkiej intensywności (245)

- Joga - ukojenie dla ciała i umysłu (246)
 - o Postawa swobodna (248)
 - o Skłon w przód (249)
 - o Koci grzbiet (250)
 - o Pozycja trójkąta (250)
- Ćwiczenia Pilatesa - wzmocnienie mięśni plus koncentracja i kontrola (251)
- Aerobik o niewielkiej intensywności - doskonałe wyniki i małe obciążenie stawów (253)
- Co wybrać: kurs czy nagranie wideo? (254)
 - o Kurs (255)
 - o Solo przed telewizorem (255)

Rozdział 15: Rower dla dwojga (257)

- Inwestowanie w sprzęt do jazdy na rowerze (258)
 - o Wychodzimy na dwór (258)
 - o Pod dachem (260)
- Środki ostrożności przy jeździe tradycyjnej (262)
 - o Zdrowy rozsądek i bezpieczeństwo (262)
 - o Unikaj pułapek powodujących upadki (263)
- Jazda bez trzymanki - podstawowe techniki kolarskie (265)
 - o Regulowanie ustawień roweru (265)
 - o Jazda prawie zawodowa (267)
 - o Podjeżdżanie pod górkę (268)
- Program treningowy na dwóch kółkach (268)

Rozdział 16: Podnoszenie ciężarów i ćwiczenia z użyciem specjalnego sprzętu treningowego (271)

- Sprzęt treningowy - zalety i wady (272)
 - o Zalety (272)
 - o Wady (274)
- Podnoszenie ciężarów. Popraw swoją muskulaturę! (275)
 - o Kilka wskazówek na temat podnoszenia ciężarów (277)
 - o Kilka prostych ćwiczeń (278)
- Po stepperze do nieba (281)
- Trenażery eliptyczne - połączenie jazdy na rowerze, jazdy na nartach oraz wielu innych form aktywności (283)
- Narciarstwo biegowe (285)
- Wiosłowanie (286)

Rozdział 17: Sportowa mieszanka - łączenie różnych form aktywności (289)

- Powody, dla których warto podjąć trening przekrojowy (290)
 - o Z nudą na dystans, z motywacją za pan brat (291)
 - o Uzyskanie optymalnych wyników treningowych (291)
- Wprowadzenie treningu przekrojowego do swojego życia (293)
 - o Praca nad różnymi partiami mięśni (293)

- o Używanie tych samych mięśni w różnych formach aktywności (294)
- o Różne sporty na przemian - bez bełkotu na temat grup mięśni (296)
- o Zawarcie kilku ćwiczeń w jednej sesji - trening obwodowy (298)

Część V: Dziesiąty miesiąc i później. Jak pozostać w formie przez całe życie (303)

Rozdział 18: Odzyskiwanie sił po maratonie porodowym i wstawanie (305)

- Najpierw odpoczynek (306)
- Opieka nad dzieckiem bez obciążania ciała (307)
 - o Stój prosto! (308)
 - o Podnoszenie dziecka z podłogi albo wózka (309)
 - o Odkładanie dziecka (312)
 - o Podnoszenie dziecka z przewijaka albo łóżeczka (312)
 - o Noszenie dziecka (314)
 - o Dziecko w wózku (317)
- Decyzja o ponownym podjęciu aktywności fizycznej i jej rodzajach (318)
- Powrót do wagi sprzed ciąży i wzmacnianie mięśni brzucha (321)
 - o Podstawowy oddech (322)
 - o Suwanie nogami (ćwiczenie Sahrman nr 1) (323)
 - o Unoszenie nóg (ćwiczenie Sahrman nr 2) (324)

Rozdział 19: Jak znaleźć czas na sport i macierzyństwo? (325)

- Gdzie i jak trenować? (325)
 - o Sport w zaciszu domowym (326)
 - o Z dzieckiem na przejażdżkę (albo jogging) (326)
 - o Karnet na siłownię lub pływalnię z bawialnią dla dzieci (327)
- Zaangażowany partner (328)
- Kondycja na całe życie (329)
 - o Jak przyzwyczaić się do regularnych ćwiczeń? (330)
 - o Kontrola wagi i rozmiaru odzieży (331)
 - o Ustalanie dążeń sportowych i ich korygowanie (332)

Rozdział 20: Przyzwyczajanie dzieci do aktywnego trybu życia (325)

- Wpływ mało aktywnego trybu życia i nadmiaru kalorii na dzieci (325)
- Niech dziecko rozwija swoją naturalną miłość do aktywnego trybu życia (326)
 - o Uprawianie sportu z dziećmi (327)
 - o Pokaż dziecku wszystkie możliwe formy aktywności (327)
 - o Mniej telewizji i gier wideo (328)
 - o Spacer lub jazda na rowerze zamiast jazdy samochodem (329)
 - o Rób to codziennie (329)
 - o Tworzenie nowych zwyczajów (331)
 - o Grunt to zabawa (331)
- Zdrowa żywność znakiem rozpoznawczym Twojej rodziny (332)
 - o Zdrowe przekąski od samego początku (333)
 - o Trzymaj zdrowe jedzenie na podorędziu (334)
 - o Drugie śniadanie dla dziecka (334)
 - o Wywieraj nacisk na szkołę (335)
 - o Trzymaj się z dala od barów szybkiej obsługi (335)

- o Obiad przy stole (337)
- o Z dziećmi na zakupy (338)

Część VI: Dekalogi (339)

Rozdział 21: Dziesięć pomysłów na utrzymanie formy bez wychodzenia z domu (341)

- Włącz nagranie wideo (341)
- Ustaw obwód do niezbyt intensywnych ćwiczeń (342)
- Zaczynaj ćwiczyć jogę (342)
- Kup bieżnię, rower stacjonarny albo stepper (343)
- Przyjmij każdy darowany sprzęt (344)
- Trzymaj ciężarki i taśmy do ćwiczeń oporowych koło telewizora (345)
- Tańcz (345)
- Zajmij się ogrodem (346)
- Energicznie sprzątaj dom (346)
- Ćwicz w niezwykle sposób w zwykłych miejscach (347)

Rozdział 22: Dziesięć (a może więcej) sposobów angażowania rodziny i przyjaciół w swoją pogonę za kondycją (349)

- Jak przekonać innych do ćwiczeń? (350)
 - o Trzymaj się grafiku, który pasuje do trybu życia Twoich bliskich (350)
 - o Planuj aktywne wakacje (i weekendy) (350)
 - o Spotkajcie się po treningu (351)
 - o Niech ktoś Ci pomoże w pracach domowych (351)
- Jak sprawić, żeby Twoja rodzina i przyjaciele włączyli się w treningi? (352)
 - o Sport to zabawa (352)
 - o Różnicuj formy aktywności (352)
 - o Stosuj przekupstwo (353)

Skorowidz (355)