**NAZIV EDUKACIJE: TJELESNA AKTIVNOST I VJEŽBANJE U TRUDNOĆI / PRENATALNO VJEŽBANJE**

**SAŽETAK TEČAJA I PROGRAM SA SATNICOM**

Datum održavanja: 14. i 15.05.2022.

Mjesto održavanja: Poliklinika Medical Body Balance, Frana Kesterčaneka 2b, 10000 Zagreb

Trajanje tečaja: 16h (2 dana, 9-17h)

Voditeljica: doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić, bacc. physioth., mag. cin., v. pred.

Bodovanje: prema pravilniku Hrvatske komore fizioterapeuta

**SAŽETAK**

Tečaj obuhvaća osnovna znanja o vođenju vježbanja i tjelesnih aktivnosti za trudnice. Prvenstveno se bavi sigurnim planiranjem i programiranjem programa vježbanja kod fizioloških trudnoća, na temelju najnovijih znanstvenih spoznaja i smjernica za vježbanje u trudnoći. Pokriva pregled smjernica za vježbanje u trudnoći od prvih smjernica Američkog udruženja opstetričara i ginekologa do trenutnih izdanih u 2015. godini, uz pregled ostalih važnijih nacionalnih smjernica. Nadalje, daje se pregled apsolutnih i relativnih kontraindikacija za vježbanje te znakova upozorenja na koje je potrebno prestati s vježbanjem. Tečaj obrađuje i korisne učinke vježbanja na pojedine organske sustave trudnice, ali i korisno djelovanje vježbanja na različite ishode poroda. Osim toga, daje se pregled i akutnih učinaka vježbanja na trudnicu i fetus. Cilj tečaja je da polaznici nauče sigurno isplanirati program vježbanja uključujući sve njegove komponente: intenzitet, trajanje, vrstu i frekvenciju vježbi, poštujući trimestar trudnoće i individualne potrebe svake trudnice. Tečaj sadrži i screening alate za provjeru sigurnosti vježbanja u trudnoći.

**PROGRAM I SATNICA TEČAJA**

1. dan

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 | Uvod  Vježbanje u trudnoći: jučer, danas, sutra |
| 09:30 | Prilagodbe tijela na trudnoću:  Prilagodbe kardiovaskularnog sustava  Prilagodbe dišnog sustava  Metabolizam i termoregulacija u trudnoći |
| 10:30 | Mišićno-koštane promjene i prilagodbe u trudnoći |
| 11:45 | Smjernice za vježbanje u trudnoći  Učestalost i trajanje vježbanja  Intenzitet vježbanja  Preporučene aktivnosti i aktivnosti koje je potrebno izbjegavati  Položaji za vježbanje koje je potrebno izbjegavati  Sportašice |
| 13:00 | Praktične vježbe I |
| 13:30 | Pauza za ručak |
| 14:30 | Apsolutne kontraindikacije za vježbanje  Relativne kontraindikacije za vježbanje  Upozoravajući znakovi i mjere opreza |
| 15:30 | Praktične vježbe II |
| 16:00 | Rast tjelesne mase u trudnoći  Smjernice za dobivanje kilograma u trudnoći |
| 16:30 | Pitanja i rasprava |
| 17:00 | Kraj prvog dana tečaja |

1. dan

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 | Korisni učinci vježbanja za majku  Korisni učinci vježbanja za porod  Korisni učinci vježbanja za fetus i razvoj djeteta |
| 10:00 | Uvjeti za provođenje programa vježbanja u trudnoći |
| 10:30 | Planiranje vježbanja u trudnoći  Struktura i trajanje treninga  Specifičnosti izvođenja vježbi fleksibilnosti  Specifičnosti izvođenja vježbi mišićne jakosti i snage |
| 11:30 | Komponente programa vježbanja u trudnoći |
| 12:00 | Praktične vježbe II |
| 13:00 | Pauza za ručak |
| 14:00 | Specifičnosti planiranja vježbanja po trimestrima   1. trimestar 2. trimestar 3. trimestar |
| 15:30 | Upitnici za procjenu rizika (PAR-Q - *Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy*) |
| 16:00 | Akutni fiziološki odgovori na vježbanje kod trudnice i fetusa |
| 16:30 | Rasprava |
| 17:00 | Kraj tečaja |