

# O seu filho nasceu e a sua vida teve uma volta de 180°!

## As desculpas para não treinar são muitas e quando se é mãe triplicam...

Lisboa, 22 de setembro de 2015 –

As prioridades mudaram e os primeiros meses são de mudança e de adaptação às novas rotinas do bebé, o que torna a nossa vida um caos! Mas não stressse: com o passar do tempo, as rotinas vão estabilizar e vamos conquistando um tempo para nós – mães! Neste momento, tudo gira à volta da criança e por vezes esquecemo-nos que também existimos! Mães, mas acima de tudo mulheres

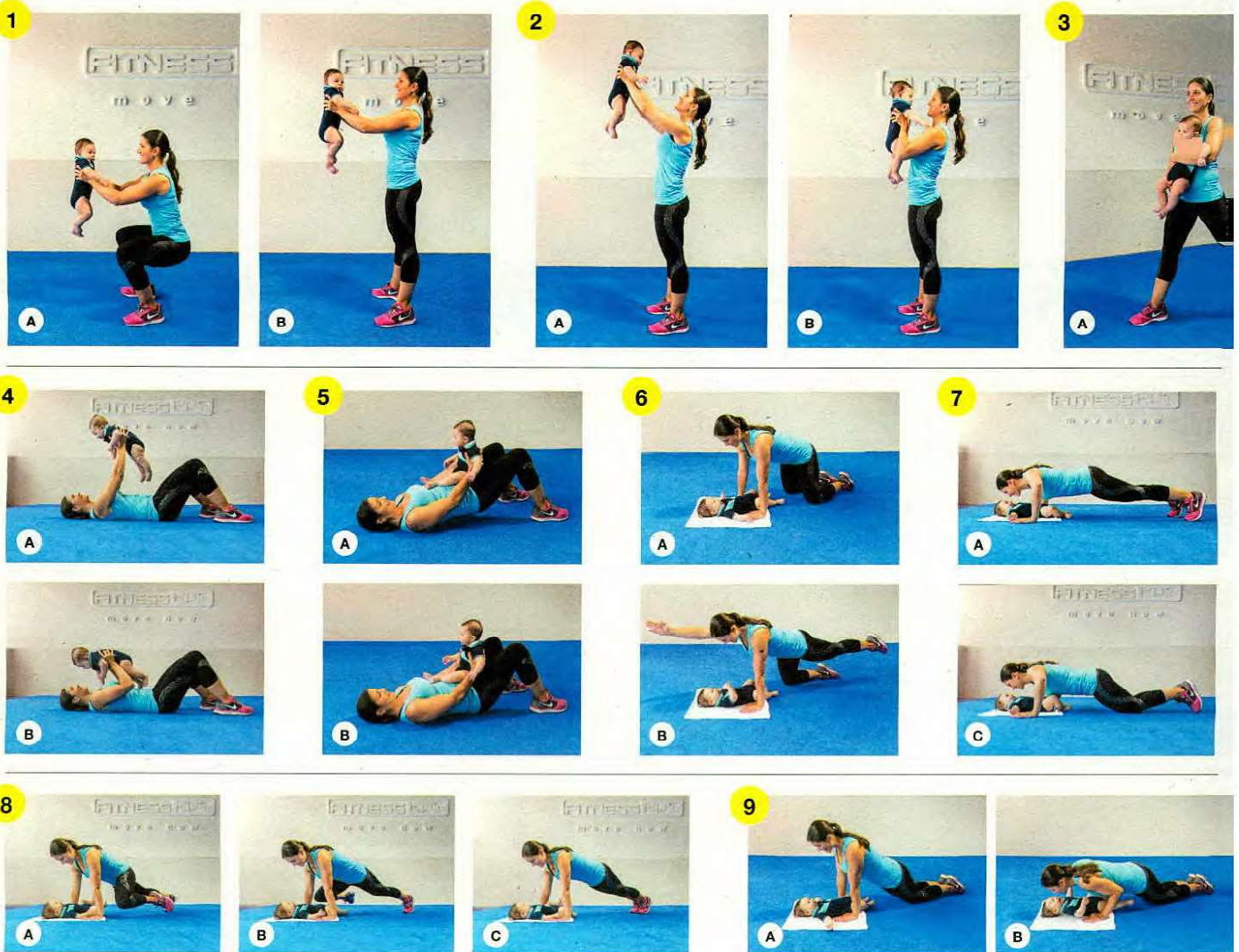
que precisam de ser sentir "vivas" e com a preocupação de voltar à forma para retomar a sua autoestima.

Nem sempre vai ser fácil conciliar toda a logística mas, ainda assim, não deve desistir de voltar à sua rotina de treino. O exercício físico ajuda-a a sentir-se bem, reduz a ansiedade, melhora o humor e, dessa forma, vai estar mais disponível e calma com o seu bebé. Ele vai crescendo, vai fazendo gracinhas, e o exercício pode ser uma maneira de se

divertirem juntos ao mesmo tempo que volta à sua forma física.

A preocupação é grande em perder o peso, mas lembre-se que são nove meses a ganhar e o ideal será o mesmo tempo para o perder. Antes de iniciar a atividade física deve consultar o seu médico, fazer uma avaliação do períneo e, se possível, ter acompanhamento de um profissional de exercício para garantir a máxima segurança no treino, pois o seu regresso varia consoante o tipo de parto que teve.

Obviamente que cada caso é um caso e todas reagem de maneira diferente, mas para um parto normal, quatro a seis semanas depois pode começar a fazer umas caminhadas para desanuviar dos dias em casa e, aos poucos, ir acrescentando alguns exercícios à medida que se vai sentindo capaz; se for cesariana, oito a dez semanas para iniciar qualquer atividade. Sugiro alguns exercícios que pode adicionar à sua rotina e à do seu filho por volta dos



**SOBRE O FITNESS HUT** // A cadeia de fitness clubs premium low-cost **Fitness Hut** nasce em Portugal, em 2011, do know-how de três fundadores – Nick Coutts, André Græn e Júlio Pedro Carvalho – com o intuito de oferecer aos seus sócios o primeiro ginásio que aposta no que verdadeiramente utilizam, ao preço justo. Atualmente, a rede tem 12 clubes, localizados em Lisboa (Amoreiras, Arco do Cego, Picoas, Olivais), Odivelas, Loures, Cascais, Oeiras e Linda-a-Velha, Braga, Porto (Trindade) e Setúbal. Os clubes **Fitness Hut** têm um espaço compreendido entre 1500 e 2000 m<sup>2</sup> e são dotados de um design vanguardista, concebido e desenvolvido para estar em perfeita harmonia com as atividades físicas disponíveis. Entre os serviços disponíveis, o **Fitness Hut** oferece: 7 zonas diferentes de ginásio (**Cardio Fitness, Resistência, Musculação, Combate, Treino Funcional, Sprint e Relax**); Serviço de **Personal Training Premium**; **Aulas de Grupo Les Mills** (Body Combat, Body Balance, Body Step, Body Pump, Body Attack, CX Work, Sh'Bam e RPM) e **Aulas de Grupo Fitness Hut** (Yoga Moves, ABS Moves, Dance Moves, Fit Moves e Outras (Bum Bum Brasil e Spinning)); **Balneários Premium**; **Snack-bar & Máquinas Vendendo**; **Estacionamento**; e ainda outras atividades lúdicas como as **Night Gym** – noites únicas ao som de convidados muito especiais a atuar nos DJ POD dos ginásios Fitness Hut. **Mais informações em:** <http://www.fitnesshut.pt>





Deixamos um plano de exercícios que pode fazer com o seu mais-que-tudo. A mãe exercita-se e a criança diverte-se!



**Fonte:**  
Plano concebido por Inês Byrne – personal trainer e instrutora @ Fitness Hut Amoreiras

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal – LCQ Photography  
**Mais informações em:**  
<http://www.fitnesshut.pt>

quatro, cinco meses, altura em que ele suporta melhor a cabeça. Evite fazer os movimentos logo após a amamentação ou ingestão de outro alimento, espere pelo menos uma hora para garantir que ele não fica maldisposto. Deve respeitar o ritmo do seu corpo e fazer esforço moderado, imperando o bom senso, pois esforços intensos podem comprometer o leite materno. Lembre-se, o seu filho tem de ser uma motivação, e não mais uma desculpa!



**EXECUTE OS EXERCÍCIOS PRESCRITOS E DESCANSE ENTRE SÉRIES 45-60 SEGUNDOS**

**1 • Agachamento**

2 a 3 séries de 15 repetições  
Segurando o seu bebé à frente, com ele junto ao peito ou afastado, realize o agachamento com pernas mais afastadas que a largura dos ombros, flectindo os joelhos até formar aproximadamente um ângulo de 90 graus.

abdominais. Com mãos e joelhos apoiados no chão o seu bebé deitado no chão, entre as suas mãos, esticar uma perna e o braço contrário paralelos ao chão e manter durante 5 segundos. Repetir com a perna e braço contrários.

**7 • Prancha**

Este exercício permite recuperar os músculos abdominais de forma segura e, além disso, também auxilia no fortalecimento da musculatura abdominal, da coluna e do soalho pélvico. Coloque os antebraços apoiados no chão com braços afastados na largura da linha do ombro. Contraia a parede abdominal, mantendo anca e coluna alinhados. Num nível inicial apoie os joelhos no chão. Realize de 1 a 2 séries, mantendo a posição de 15 a 30 segundos com pausa de 10 segundos. O bebé fica entre os seus braços de modo a interagir com ele.

**2 • Prensa de ombro**

2 a 3 séries de 15 repetições  
Segure o seu filho por debaixo das axilas e eleve-o acima da altura dos ombros, de forma progressiva e lenta para que o bebé não fique maldisposto. Ele vai adorarl!

**3 • Lunges**

2 séries de 15 repetições  
Exercício dinâmico para fortalecer as coxas que requer algum equilíbrio. Pés mais afastados que a largura das ancas, avance um passo em frente e realize o lunge com o joelho quase até ao chão. Abraça o seu filho de forma segura.

**8 • Prancha dinâmica**

2 séries de 14 repetições  
Coloque as mãos apoiadas no chão, o bebé entre os seus braços e, com as pontas dos pés apoiadas, avance alternadamente um joelho do lado de fora do cotovelo do mesmo lado.

**4 • Supino**

2 séries de 10 repetições  
Deite-se de barriga para cima e segure no seu bebé nas axilas, como se fosse um "avião". Lentamente, eleve-o esticando os braços e volte a trazê-lo. Ele vai achar muito divertido!

**9 • Flexões**

2 a 3 séries de 10 repetições (40 segundos de descanso)  
Coloque as mãos apoiadas e mais afastadas que o alinhamento dos ombros. Desça até onde conseguir mantendo o bebé entre os seus braços. Num nível inicial apoie os joelhos no chão. Sempre que descer aproveite e dê-lhe um grande beijo!

**5 • Ponte de glúteos**

2 a 3 séries de 15 repetições  
Deite-se de barriga para cima, segure no seu bebé nas axilas e coloque-o sobre as suas pernas. Eleve a bacia fazendo força nos calcanhares, apertando os glúteos e contraindo o abdominal.

**10 • Equilíbrio abdominal**

2 a 3 séries de 10 repetições  
Coloque-se numa posição de sentada e, segurando o seu bebé, tente tirar os pés do chão aguentando o máximo tempo possível.

**6 • Pointers**

14 repetições  
Este exercício permite fortalecer todos os músculos posteriores e também os músculos estabilizadores, como os

