

# 07. Sănătate, contraindicații și siguranță

Când nu poți să te antrenezi, antrenamente în timpul sarcinii și după naștere, traume, dureri de spate, diastază, recomandări medicale.

- Pot să mă antrenez în timpul sarcinii?
- Am diastază după naștere. Pot să mă antrenez?
- Mă doare spatele. Pot continua antrenamentele?

# Pot să mă antrenez în timpul sarcinii?

## Răspuns scurt

**Înainte de orice antrenament în timpul sarcinii este obligatoriu să consulți medicul ginecolog.** Avem programe speciale pentru gravide, dar accesul se acordă doar cu acordul scris al medicului.

## Important

- Antrenamentele standard **NU** sunt potrivite pentru gravide
- Există un program separat „**Sarcina activă**” pentru fiecare trimestru
- Pentru trimestrul III sunt disponibile doar exerciții de respirație și mobilitate

## Ce facem împreună cu tine

1. Trimiți curatorului acordul medicului
2. Primești programul adaptat trimestrului
3. Curatorul urmărește starea ta și ajustează intensitatea

“În cazul oricărui disconfort — durere, amețeli, contracții — oprește imediat antrenamentul și contactează medicul.

# Am diastază după naștere. Pot să mă antrenez?

## Răspuns scurt

Da, avem un program specializat „**Recuperare postnatală**” care lucrează corect cu diastaza. **Antrenamentele standard cu abdomen sunt CONTRAINDICATE** până când diastaza nu se închide.

## Ce trebuie să știi

- Crunch-urile și planking-ul clasic agravează diastaza
- Programul nostru începe cu respirație diafragmatică și activarea profundă a transversului
- Recuperarea durează în medie 3-6 luni

## Pași concreți

1. Treci testul de diastază (instrucțiuni în program)
2. Trimite rezultatul curatorului
3. Primești traseu personalizat de recuperare
4. La fiecare 4 săptămâni evaluăm progresul

În cazuri severe (diastază peste 4 cm) recomandăm consultație cu kinetoterapeut înainte de a începe.

# Mă doare spatele. Pot continua antrenamentele?

## Răspuns scurt

**Durerea de spate este un semnal că trebuie oprit antrenamentul standard și consultat un medic.** Nu lucrăm cu durere — nu este o practică sigură.

## Ce facem

1. **Oprește antrenamentele** până la diagnostic medical
2. **Consultă medicul** (neurolog sau ortoped)
3. **Trimite-ne diagnosticul** — propunem un program de recuperare blândă, dacă medicul aprobă

## Important

Cursurile noastre nu înlocuiesc tratamentul medical. Ne ocupăm de fitness, nu de reabilitare medicală. Pentru probleme cronice de coloană recomandăm întotdeauna lucrul cu un kinezoterapeut profesionist în paralel cu programul nostru de menținere.

“ Dacă durerea apare în timpul unui exercițiu specific — oprește-te imediat și anunță antrenoarea în chat.