

# Cvičení v těhotenství.

## Postupné vstávání

Pokud si osvojíte tento šetrný způsob vstávání, zamezíte nevhodnému přetěžování břišního svalstva i bederní páteře.

V poloze vleže na zádech pokrčte dolní končetiny v kolenu a opřete je o chodidla. Přetočte se na bok. Opřete se o ruku, která je nahoře tak, abyste získala oporu, a pak zdvihněte trup opřením o druhý loket. Přetočte se na všechny čtyři. Jedno chodidlo postavte na zem tak, aby bylo co nejbližší kolena druhé dolní končetiny. Oběma rukama se opřete o pokrčenou dolní končetinu, napřimte se na druhou dolní končetinu, která byla dosud opřená o koleno a postavte ji vedle ní. Opět stojíte.



## Dechová cvičení

Cvičení je zaměřeno na nácvik správného dýchacího stereotypu (cvik č. 1) a na dýchání při porodu (cviky č. 2 - 4). Hluboké dýchání (cvik č. 2) budete při porodu používat mezi stahy, zrychlené „psi“ dýchání (cvik č. 3) použijete při kontrakcích, kdy je nutné co nejvíce uvolnit břišní svaly a bránici udržovat ve zvýšené poloze.

1.	S nádechem plynule předpažením vzpažte, až se paže dotknou podložky, s výdechem vraťte paže tahem po podložce zpět k tělu do připažení. Cvičte pomalu, nechte při nádechu hrudník co nejvíce rozvinout do šíře a vzhůru. Respektujte rytmus svého dechu.	
2.	Zhluboka se nadechněte do břicha tak, aby se vám břišní stěna pod dlaněmi zvedla. Po krátkém zadržení dechu následuje hluboký výdech, břišní stěna volně klesá. Nádech i výdech se snažte postupně prodlužovat.	
3.	Velmi rychle a krátce se nadechněte a okamžitě rychle krátce vydechněte. Nádech i výdech musí být pouze povrchní, umístěný „pod dlaně“ pouze do horní části hrudníku. Cvičit můžete i ve stoji rozkročněm v mírném předklonu. Dlaň jedné ruky položte na horní část hrudníku, druhou na břicho.	
4.	Proveďte hluboký nádech a výdech. Znovu se zhluboka nadechněte a zadržte dech alespoň na 20s. Výdrž postupně prodlužujte až na 60s (maximální doba jedné děložní kontrakce). Pokud nezvládnete zadržet dech na plných 60s, proveďte tzv. přivdechnutí. Bez předchozího vydechnutí krátce a rychle přivdechněte a znovu zadržte dech.	

## Posílení svalstva dna pánevního

Pánevní dno drží pánevní orgány a je důležité, aby mělo správné svalové napětí. Pokud dojde k jeho ochabnutí, mohou nastat potíže s udržením moči, bolesti v pánevní oblasti, porucha či ztráta citění při souloži, pokles dělohy a jiné zdravotní problémy. V průběhu těhotenství je dno pánevní značně zatěžované, k jeho největšímu zatížení však dojde během porodu při průchodu hlavičky. Nejrozšířenějším a velmi

## Cvičení v těhotenství.

účinným „cvičením“ je přerušování močení. Naučte se vyprazdňovat obsah močového měchýře přerušovaně, tzv. na několikrát.

1.	S výdechem stáhněte hýžděové svalstvo a svěrače (jako byste chtěla přerušit močení) a podsadte pánev. V krajní poloze krátká výdrž, s nádechem uvolněte napětí a vraťte se zpět do výchozí polohy. Stehenní svalstvo zůstává zcela uvolněné.	
2.	S výdechem zapojte hýžděové, břišní svalstvo a svaly dna pánevního, podsadte pánev a bederní obratle zatlačte do podložky. Po krátké výdrži s nádechem uvolněte a vraťte se do výchozí polohy. Snažte se co nejméně zapojovat svalstvo dolních končetin stejně jako v předchozím cvičení. Největší část práce odvádí svaly v oblasti pánve.	
3.	Výchozí poloha je sed roznožný pokrčmo, kolena od sebe, chodidla u sebe, paže pokrčené v loktech mezi kolena. S výdechem zapojte hýžděové svaly, svalstvo pánevního dna a současně tlačte kolena směrem k sobě proti odporu rukou. To krátké výdrži uvolněte napětí.	


### Posilování prsního svalstva

V průběhu těhotenství a především laktace se vlivem vyšší sekrece hormonů zvětšuje objem prsní žlázy, kůže na prsou je velmi křehká. Aby se neroztahovala více, než je nutné, pečlivě je promazávejte, noste vhodnou podprsenku se širokými ramínky a hlubokými košíčky a věnujte se posilování prsního svalstva. Cvičení: S výdechem tlačte dlaněmi do sebe a zapínejte tím prsní sval. Můžete také pohybovat spojenými pažemi v horizontále ze strany na stranu či ve vertikále vzhůru a zpět do výše hrudníku. Ramena zůstávají zcela uvolněná, nezvedejte je vzhůru. S nádechem uvolněte napětí.




### Posilování břišního svalstva

Břišní svalstvo má tendenci k oslabení. V důsledku nerovnováhy mezi ochablými břišními svaly a zkrácenými svaly v oblasti bederní páteře vznikají bolesti zad a také zpomalení střevní peristaltiky a z toho plynoucí zácpa. Proto bříško posilujeme. Samozřejmě úměrně stupni těhotenství a vaší kondici. Výjimkou jsou předpokládané dny bývalé menstruace, kdy toto cvičení neprovádíme. Abyste předešly tvorbě strijí, masírujte jemně bříško od pupku do stran a shora dolů krémem obsahujícím elastin.




1.	S výdechem podsadte pánev a pomalu zvedejte hlavu, ramena a hrudní páteř tak, aby dolní úhel lopatek zůstal na podložce. Po krátké výdrži s nádechem zpět do výchozí polohy. Ve vyšším stadiu těhotenství podepřete břišní svaly při posilování zkříženými pažemi na břiše.	
----	---	---

## Cvičení v těhotenství.

2.	<p>Propněte levou dolní končetinou v kolenu najděte takový úhel mezi stehnem a trupem, abyste cítila, že jsou břišní svaly aktivní (cca 110 stupňů). V této poloze pak můžete psát kroužky, malovat číslice či hmitat nohou vpřed a vzad v rozmezí 20 stupňů. Cvičte s výdechem zhruba do dobu 15s. Po návratu do výchozí polohy a vystřídajte dolní končetiny.</p>	
----	---	---



### Cvičení pro krční páteř

Přetížení vzpřimovačů krční páteře a nedostatek tekutin je - nejen v těhotenství - častým důvodem bolesti hlavy. Cvičení je zaměřeno na uvolnění zadní skupiny svalstva a posílení přední skupiny svalstva krku. Dbejte také na dostatečné zavodnění organismu v menších, ale častých dávkách.


1.	<p>Levou volně připažte. Pravou uchopte přes hlavu levý spánek a ukloňte se co nejvíce vpravo. S nádechem lehce zatlačte hlavou proti pravé ruce (tlak směřuje vlevo) a současně zvedněte oči vzhůru - výdrž 7 s. S výdechem uvolněte tlak, podívejte se směrem dolů a pasivně - rukou - dotáhněte hlavu o několik mm níž do úklonu, levé rameno aktivně stáhněte dolů - výdrž 7-10 s. Opakujte max. 3x.</p>	
2.	<p>Mírný sed roznožný, dlaň opřete o čelo. S výdechem zatlačte hlavou směrem vpřed proti odporu dlaně - výdrž 7 s a s nádechem uvolněte napětí. Tvárněna jsou uvolněná, při tlaku zapojíte pouze svalstvo na přední straně krku.</p>	
3.	<p>Mírný sed roznožný, ruce v týl, hlavu maximálně předkloňte (bradu přitáhněte na hrudník). S nádechem zatlačte hlavou do dlaní směrem vzad, současně se očima podívejte vzhůru - výdrž 7 s. S výdechem uvolněte tlak, očima se podívejte dolů a pomalu, jemně dotáhněte hlavu několik mm níž do předklonu.</p>	

### Cvičení pro hrudní a bederní páteř

Zvětšení objemu břišní dutiny v těhotenství často vede k přetížení vzpřimovačů trupu, ke zvýšenému prohnutí v bedrech, „vyhrbení“ hrudní páteře a k bolestem zad. Opěrná plocha paží (tzn. dlaně či lokty) jsou přímo pod rameny, prsty směřují vpřed, kolena jsou pod kyčlemi na šířku pánve. Paže a stehna svírají s trupem pravé úhly. Hlava je uvolněná mezi rameny.




1.	<p>S výdechem maximálně vyhrbte páteř směrem vzhůru, vytáhněte paže z ramen, hlava je uvolněná, dívejte se na kolena. V krajní poloze nádech, výdrž. S výdechem se vraťte zpět do výchozí polohy, nezaklánějte hlavu a ne-prohýbejte se v bedrech - způsobuje-li vám tento pohyb obtíže.</p>	
2.	<p>S nádechem zvedněte levou paži (svírá pravý úhel s trupem). Pohyb paže je doprovázen rotací hlavy (bez záklonu hlavy) a trupu doleva. S výdechem zpět do výchozí polohy. Totéž na druhou stranu.</p>	

## Cvičení v těhotenství.

3.	S nádechem zvedněte bérce mírně nad podložku, vytočte je vpravo. Hlava se otáčí na stejnou stranu jako nohy, podívejte se přes rameno na špičky. S výdechem zpět do výchozí polohy, totéž na opačnou stranu.	
----	--	---

### Cvičení klenby nožní

Nožní klenba je v těhotenství velmi zatěžována. V důsledku uvolnění vaziva a nárůstu hmotnosti může dojít k jejímu snížení či dokonce propadu. Jedinou možnou prevencí tohoto bolestivého stavu, který nepříznivě ovlivňuje i vzpřímené držení těla, je správná obuv (pohodlná, široká s max. 3 cm vysokým podpatkem) a cvičení mobilizující svaly klenby nožní.

1.	Střídejte chůzi po špičkách, po patách a po vnějších hranách chodidel.	
2.	„Malá noha“ - zapojením svalstva chodidel co nejvíc zkraťte vzdálenost mezi nártem a patou - zvedněte klenbu co nejvíce do výše. Prsty zůstávají na podložce zcela uvolněné!	
3.	Aktivací svalů nožní klenby a současným krčením prstů zkuste shrnout ručník nebo jinou měkkou látku. Rytmicky střídejte napětí a uvolnění svalů.	

Převzato z knihy "Cvičení v těhotenství a šestinedělí", Mgr. B. Beránková, Triton Praha 2002