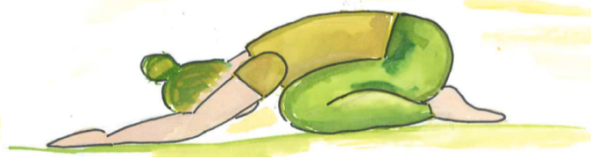
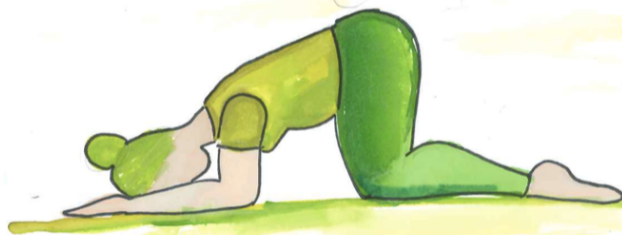
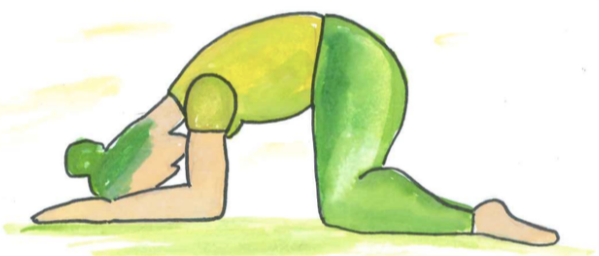
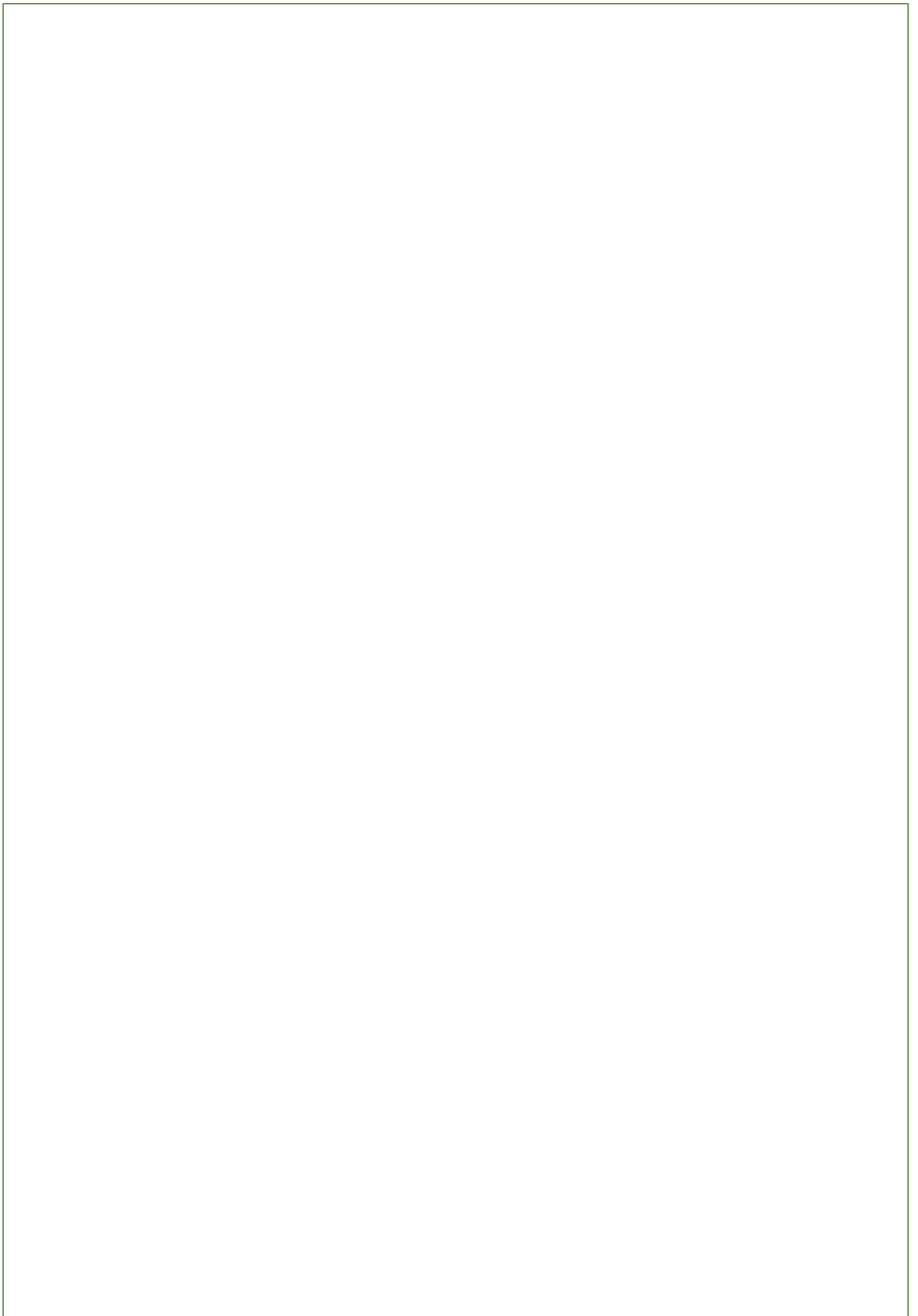




Cvičení v těhotenství



Magdalena Tušerová
2021



Na co se zaměřit v jednotlivých trimestrech?

- **První trimestr**

- Cvičte vše, na co jste byla zvyklá před otěhotněním
- Zaměřte se na uvědomění svalů pánevního dna
- Trénujte brániční dýchání
- Posilujte prsní svaly, svaly pánevního dna a hluboký stabilizační systém
- Zaměřte se na aktivaci plosky nohy
- Zakázané jsou skoky, nárazy, visy a sporty, u kterých hrozí pády a zranění
- Vždy respektujte bolest a únavu!
- Opatrně v „období menstruace“

- **Druhý trimestr**

- Opakujte cviky z prvního trimestru
- Zařazujte cévní gymnastiku a polohování končetin do vyvýšených poloh
- Vynechávejte cvičení v poloze na břicho
- Zaměřte se na cviky pro uvolnění kyčlí

- **Třetí trimestr**

- Opakujte cviky z předchozích trimestrů, ale pomalu snižujte intenzitu
- Trénujte uvolňování svalů pánevního dna
- Dechová cvičení

Zásady cvičení:

- Vnímejte své tělo!
- Cvičení by Vám mělo být příjemné, necvičte, pokud se při cvičení necítíte dobře
- Respektujte únavu
- Necvičte, pokud Vám cvičení způsobuje bolest
- Cvičte v dobře větrané místnosti
- Cvičte v pohodlném oblečení
- Při cvičení nezadržujte dech
- V případě, že si nejste jistá, zda je pro Vás cvičení vhodné-poradte se se svým gynekologem

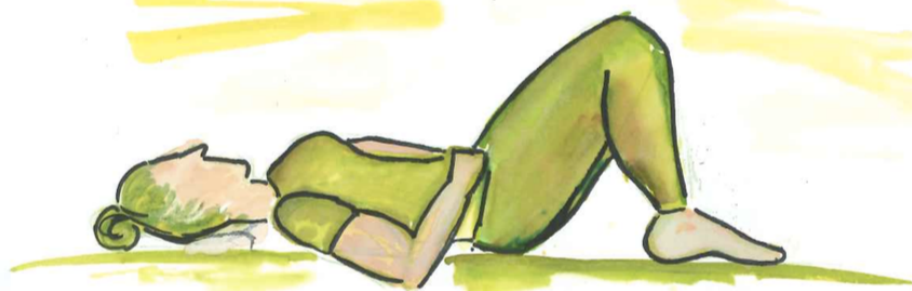
1. Aktivace bráničního dýchání

• Výchozí pozice:

- Vleže na zádech, dolní končetiny pokrčené a chodidla položená na šířku pánve
- Bradu „zasuneme do krku“ tak, aby hlava nebyla v záklonu
- Paže máme volně položené na podložce, ramena se snažíme držet doširoka
- Hlavu vytahujeme za temenem

• Jak na to?

- Zpočátku se pouze soustředíme na náš dech a postupně se jej snažíme směřovat do břicha
- Při správném nádechu se nafoukne břicho do všech stran (nahoru, do stran i dozadu) a následně se rozšiřují dolní žebra do stran
- Při výdechu se žebra a hrudní kost stahují dolů směrem k pupíku
- Pro kontrolu můžeme naše dlaně položit na spodní břicho



2. Uvědomění si svalů pánevního dna

- **Výchozí pozice:**
 - Stejná jako u předešlého cviku
 - Ukazováčky a prsteníčky položte za trny kyčelní do oblasti třísel (při aktivaci svalů zde ucítíte pohyb)
- **Jak na to?**
 - Pokusíme se vtáhnout pochvu, močovou trubici a konečník (můžeme si představit, jako bychom chtěli zastavit proud moči)
 - Uvolníme (můžeme si představit, jako bychom právě dosedli na WC :-D)
- Cvik opakujeme 15x
- Nezapomeňte během cvičení volně dýchat!
- Tip: aktivaci svalů pánevního dna můžete cvičit i v jiných polohách: vsedě, ve stoje, vkleče, ...



3. Aktivace hlubokého stabilizačního systému

- **Výchozí pozice:**
 - Vleže na zádech, obě dolní končetiny pokrčené
 - Pro kontrolu můžete horní končetiny nechat ležet na břiše
- **Jak na to?**
 - Nejprve se rozdýchejte, jako u 1.cviku
 - S výdechem nechte žebra stažená a břišní stěnu vytlačte směrem do stran (můžete si představit, jako by ze stropu padala těžká cihla a Vy jste ji chtěli pevným břichem odrazit)
 - V této aktivaci vydržte, ale stále **dýchejte** do břicha!
 - po chvílce povolíme a opakujeme 10x
- Tip: pokud se Vám nedaří zaktivovat hluboké svaly, můžete zkusit zakašlat nebo se zasmát → při těchto aktivitách tyto hluboké svaly zatínáte automaticky



4. Aktivace hlubokého stabilizačního systému 2

- **Výchozí pozice:**
 - Shodná s polohou u cviku číslo 3
- **Jak na to?**
 - Nejprve zaktivujeme hluboké svaly (jako u cviku číslo 3)
 - Následně **pomalou a kontrolovaně** zvedejte střídavě dolní končetiny pokrčené v kyčli, aniž byste povolili aktivované svaly v oblasti břicha
 - Stále dýchejte!
 - Cvik opakujeme 5x na každou dolní končetinu
- Po cvičení uvolněte svaly dýcháním do břicha (tak aby se při nádechu nafouklo)



5. Protážení hýždí (hýžd'ové svaly a m. piriformis)

- **Výchozí poloha:**
 - Vleže na zádech
 - Chodidlo levé dolní končetiny zapřete o koleno pravé dolní končetiny
 - Rukama uchopte pravou dolní končetinu pod kolenem
- **Jak na to?**
 - S nádechem jemně zatlačte pravou dolní končetinou proti rukám
 - S výdechem uvolněte tlak a pomocí horních končetin přitáhněte pravou dolní končetinu blíže k břichu
 - Opakujte 10x na každou stranu

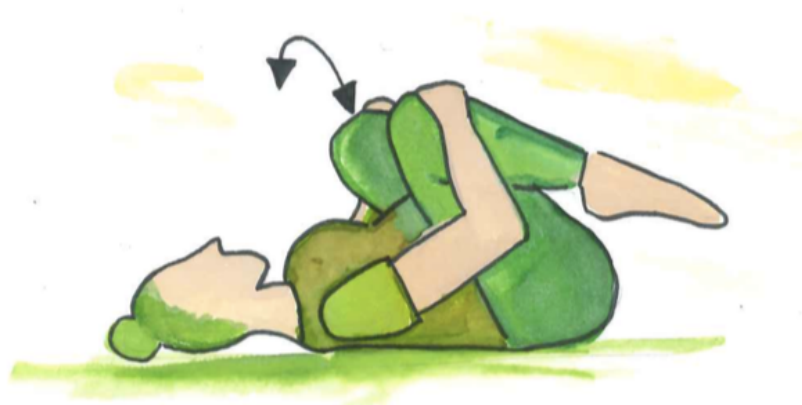


6. Uvolnění oblasti beder

- **Výchozí pozice:**
 - Vleže na zádech
 - Obě dolní končetiny přitažené pomocí horních končetin k břichu
- **Jak na to?**
 - S nádechem zatlačte kolena do rukou (jako byste je chtěly natáhnout)
 - S výdechem povolte tlak a přitáhněte pomocí horních končetin kolena blíže k břichu
 - Opakujte 15x



- Nohy nechte přitažené a kolíbejte se ze strany na stranu a namasírujte si oblast beder



7. Uvolnění kyčlí

- **Výchozí pozice:**
 - Vleže na zádech, kolena přitažená k břichu
- **Jak na to?**
 - Chyťte si každou rukou jedno koleno a pomocí paží dělejte kroužky kolena směrem od sebe



8. Aktivace svalů na plosce nohy

- Před cvičením je vhodné plosku nohy namasírovat-to můžete provést samy, nebo poprosit někoho druhého (doporučuje se při masáži vyhýbat oblastem kolem kotníků)



- Stimulovat chodidlo lze také pomocí „ježka“ nebo i měkkých molitanových míčků



- **cvičení na aktivaci chodidel:**

- Přitahujte špičky nahoru k hlavě („fajfky“) a propínejte do dálky
- Zakružte v kotnících na obě strany
- krčte prsty na nohou a následně je roztahujte doširoka
- Můžete se pokusit hýbat izolovaně jednotlivými prsty na nohou
- Pomocí krčení prstů a jejich natahování posunujte chodidlo dopředu („píďalka“)
- Pokuste se zvedat předměty ze země pomocí chodidel



- **Tip:**

- V létě je vhodné chodit na bosu po různých površích (oblázky, tráva, písek, ...)

9. Tlaky v poloze na čtyřech

- **Výchozí pozice:**
 - Na čtyřech-rovná záda
 - Kolena na šířku kyčlí-90° v kolenou i v kyčlích
 - Dlaně pod rameny, lehce povolené lokty, prsty roztažené doširoka
 - Hlava není v záklonu, očima se dívejte mezi svá kolena
- **Jak na to?**
 - Střídavě tlačte pravou dlaní a levým kolenem a holení do podložky (poté vystřídejte končetiny)
 - Nezapomeňte dýchat!
 - Opakujte 5x na celou stranu



10. Kočka-protažení hrudní páteře

- **Výchozí pozice:**
 - Na čtyřech-rovná záda
 - kolena na šířku kyčlí-90° v kolenních i kyčelních kloubech
 - Dlaně pod rameny, lehce povolené lokty, prsty roztažené doširoka
 - Hlava není v záklonu, očima se dívejte mezi Vaše kolena
- **Jak na to?**
 - S nádechem vyhrbte záda a hlavu svěste dolů mezi Vaše horní končetiny
 - S výdechem vyrovnejte záda (neprohýbejte se!)
 - Opakujte 15x



11. Protážení bederní páteře

- **Výchozí pozice:**
 - Z pozice na čtyřech se přesuňte do pozice na předloktích
 - Lokty jsou pod rameny, dlaně otočené k zemi
- **Jak na to?**
 - S nádechem vyhrbte záda a hlavu svěste dolů mezi Vaše horní končetiny
 - S výdechem vyrovnejte záda (neprohýbejte se!)
 - Opakujte 15x



12. Uvolnění pánve

- **Výchozí pozice:**
 - Poloha na předloktích, lokty pod rameny
 - Kolena na šířku kyčlí, 90° v kolenních i kyčelních kloubech
- **Jak na to?**
 - Pohybujte pánví doprava a doleva, nahoru a dolů
 - Vykreslete pomocí pohybů pánví ležatou osmičku



13. Protážení horní hrudní páteře

- **Výchozí pozice**
 - V pozici na čtyřech
 - Horní končetiny si podložte asi 15 cm vysokými bloky (můžete použít například knihy)
 - Kolena na šířku kyčlí, v kolenních i kyčelních kloubech 90°
- **Jak na to?**
 - S nádechem vyhrbte záda a hlavu svěste mezi Vaše horní končetiny
 - S výdechem vyrovnejte záda (neprohýbejte se!)
 - Opakujte 15x



14. Pozice nízkého medvěda

- **Výchozí pozice:**
 - Poloha na čtyřech, špičky zapřené o podložku
 - Ramena odtahujte doširoka od uší
- **Jak na to?**
 - Zapřete se do špiček a nadzdvihněte kolena pár centimetrů od podložky
 - Při této pozici by měly být aktivované hluboké stabilizační svaly
 - Nezapomeňte dýchat!



15. Pozice vysokého medvěda (střecha)

- **Výchozí pozice:**
 - Pozice nízkého medvěda
- **jak na to?**
 - Z pozice nízkého medvěda (cvik číslo 14) zvedněte pánev ke stropu (představujte si, že chcete vaše hýždě obtisknout na strop :D)
 - Pokuste se vyrovnat záda
 - Hlavu nezaklánějte!
 - V této pozici můžete pohybovat pánví jako u cviku č.12
 - Protáhněte si zadní stranu stehen prošlapáváním pat do země
 - Nezapomeňte v této pozici dýchat!

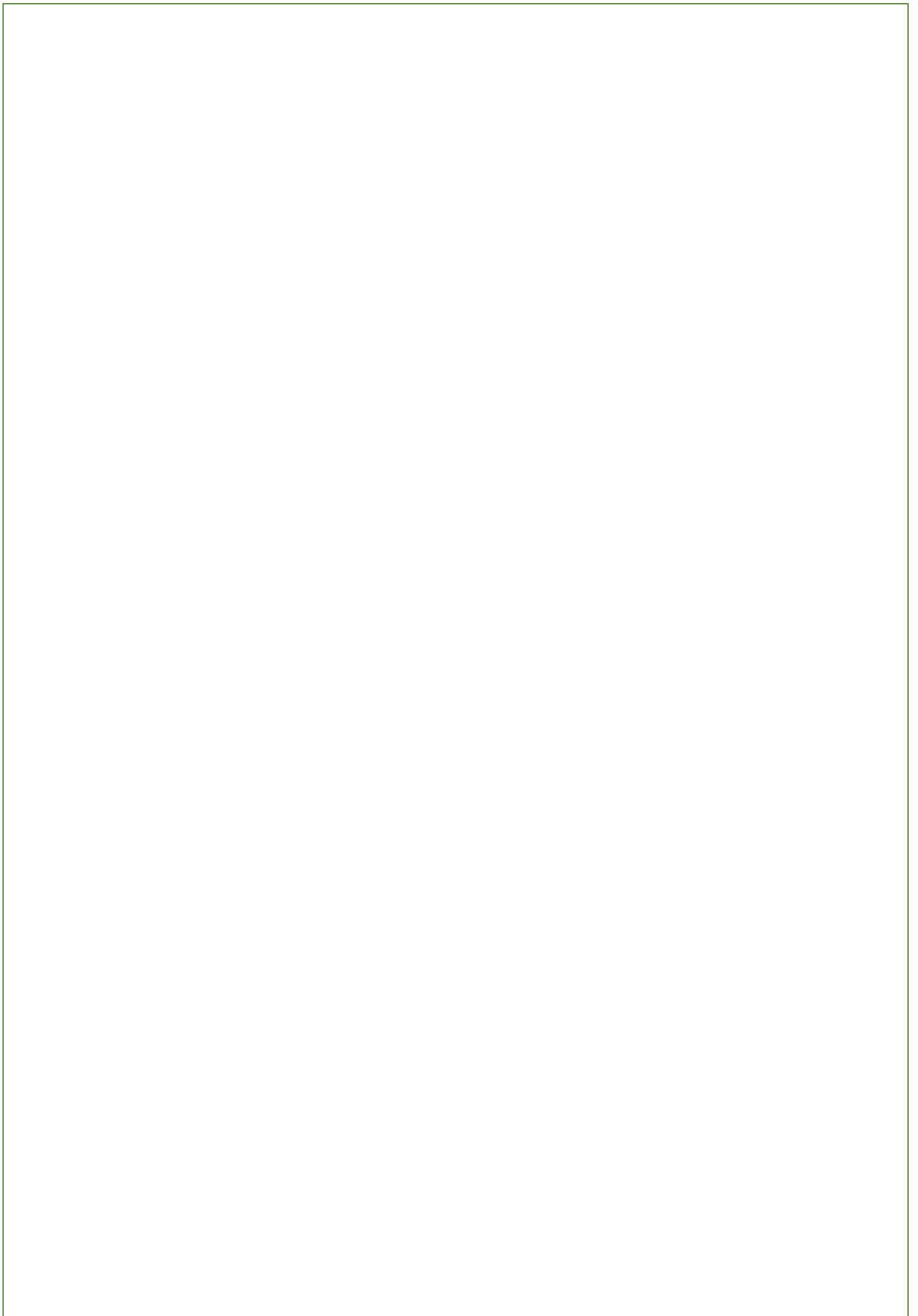


16. Poloha dítěte

- Na závěr z pozice na čtyřech dosedněte na paty a prodýchejte se v této pozici (pozice dítěte)



- Protažení laterální strany hrudníku: položte natažené horní končetiny k jedné straně a teprve poté dosedněte na paty-v této pozici se prodýchejte



Autor: Magdalena Tušerová
2021

Zdroje:

JEŽKOVÁ, M., KOLÁŘ, P., 2012. Těhotenství, porod a šestinedělí. In: KOLÁŘ, P. et al., *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Grada, s. 635-638. ISBN 978-80-7262-657-1.

