

1. Dechová cvičení
2. Posilování pánevního dna
3. Posilování prsních svalů
4. Posilování břišních svalů
5. Posilování zádových svalů

Vlastní cvičení není nutné provázet denně, ale je vhodné zvolit si pravidelný rytmus, cvičit ve větrané místnosti, v pohodlném oděvu a nezapomínat doplňovat tekutiny.

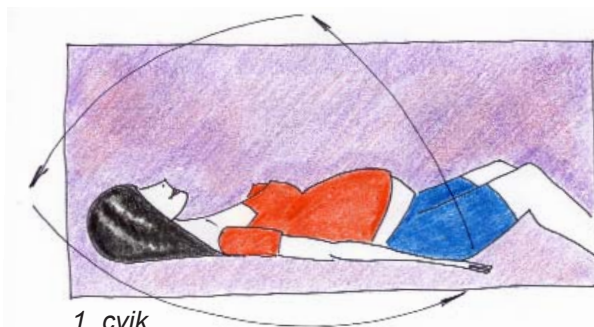
V prvním trimestru cvičte opatrně v termínech, kdy byste nebyť těhotenství měla menstruaci. V druhém trimestru se cviky posilující břišní svaly vynechávají.

1. Dechová cvičení - správné dýchání zlepšuje hladký průběh porodu a snižuje vnímání bolesti při porodu a spotřebu léků tlumících porodní bolesti.

1. cvik - vleže na zádech pokrčit kolena, chodidla jsou opřena o podložku, ruce podél těla. S nádechem pomalé vzpažení, ruce se dotknou země za hlavou, s výdechem sunout paže po podložce do připažení.

2. cvik - hluboké dýchání. Vleže na zádech, pokrčit kolena, chodidla jsou opřena o podložku, ruce položené na břicho. Hluboký nádech do břicha (pod ruce) - zvednout břišní stěnu, hluboký výdech. Oba co nejdelší.

3. cvik - "psí dýchání". Vleže na zádech, pokrčit kolena, chodidla jsou opřena o podložku, ruce na prsa. Velmi rychlý a povrchní nádech do prsou a výdech.



1. cvik

2. Posilování pánevního dna - během těhotenství často dojde k ochabnutí tohoto svalstva, což po těhotenství ovlivňuje udržení moči a mimo jiné posílené pánevní dno zlepšuje i prožitky ženy později při pohlavním styku.

1. cvik - vleže na zádech, pokrčit kolena, chodidla jsou opřena o podložku, ruce podél těla. Stáhnout hýždě, zdvihnout je nad zem, pak uvolnění svalstva a položení hýždí na podložku.

2. cvik - poloha "kočičí hřbet" (podpora klečmo, opření o dlaně a bérce), hlava volně visící dolů, s nádechem stáhněte silou zadeček k sobě a močovou trubici a pochvu vtáhněte směrem do břicha. S výdechem uvolnění všech svalů a pohled vzhůru.

3. Posilování prsních svalů

1. cvik - sed, zkřížené nohy v kyčlích i kolenou, dlaně tlačít proti sobě, lokty rovnoběžně s podložkou.

2. cvik - totéž, mezi dlaněmi míček.

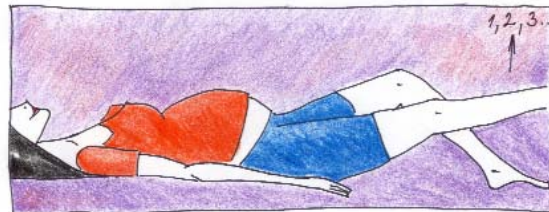
3. cvik - sed, zkřížené nohy v kyčlích i kolenou, dlaně tlačít proti sobě (hřbet jedné ruky je v dlani druhé - dlaně položené nad sebou), předloktí rovnoběžně s podložkou, lokty směřují ven. S výdechem tlačíme dlaně proti sobě směrem nahoru, ramena dolů, rovná záda, lopatky k sobě, s nádechem naopak.



1. cvik

4. Posilování břišních svalů

1. cvik - lež na zádech, ruce podél těla, jedna noha pokrčená, opřená o chodidlo, druhá natažená. Natažená lehce zvednutá nad podložku opisuje písmena nebo číslice, střídát nohy.



1. cvik

2. cvik - lež na zádech, ruce v týlu, pomalý zdvih hlava, ramena a hrudník.

3. cvik - stoj lehce rozkročný, jedna ruka za zády, druhá podpírá břicho. Výdech, podsadit pánev, návrat do původní polohy.



3. cvik

5. Protážení zádočných svalů

1. cvik - sed na židli, kolena od sebe, jedna ruka drží okraj židle, druhá přes hlavu uchopí spánek na druhé straně a táhne hlavu na stejnou stranu do pocitu lehkého tahu.

2. cvik - podpor klečmo, neprohýbat se, rovná záda. Upažit, prsty směřují ke stropu, dívat se za nimi. Otáčí se i trup.

3. cvik - podpor klečmo, rovná záda, nádech, při výdechu se bérce stáčejí na jednu stranu a pohled jde za nimi, totéž na stranu druhou.



1. cvik

autor: as. MUDr. Romana Gerychová