

# Cvičenie v tehotenstve a po pôrode

Tehotenská gymnastika, cvičenie tehotných, je účelovým prvkom telesnej aktivity gravidných žien zameraným **nie na zvyšovanie telesnej zdatnosti**, ale na posilňovanie niektorých svalových skupín, na nácvik relaxácie a správneho dýchania. Zároveň je to dôležitá príprava na pôrod.

Správne volené cviky odstránia alebo zmiernia bolesti vyvolané jednostranným zaťažovaním niektorých svalových skupín (v zamestnaní, pri prácach v domácnosti), pomôžu zvýšiť rozsah pohybu niektorých kĺbov a prekrvenie, hlavne dolných končatín. Nácvik relaxácie bude pre ženu výhodou pri pôrode. Uvoľnením sa znižuje napätie svalov, bolesť a prekrvenie malej panvy. Veľmi významné je aj dosiahnutie duševnej pohody a pokoja, čo znižuje možnosť napätia, sklon ku kŕčom a zvyšuje schopnosť telesnej a duševnej relaxácie.

Cvičenie je vhodné pre ženy, ktoré nemajú žiadne zdravotné problémy a po konzultácii s lekárom (ktorý pozná ich zdravotný stav) a tiež pre ženy po pôrode.

## **Hodina v našom fitku:**

Prvá časť je zameraná na zahriatie (nie prehriatie!) organizmu. Cvičí sa krátka jednoduchá choreografia (= striedanie jednoduchých prvkov).

Po zahriatí nasleduje dynamické alebo statické posilňovanie svalov chrbta, sedacích svalov, svalov paží a dolných končatín.

Prvá časť hodiny je vedená v miernom až strednom tempe. Pri nedostatku kyslíka by mohli nastať bolesti alebo až svalové kŕče. Ak tehotná počas cvičenia pocíti akúkoľvek bolesť alebo dýchavičnosť musí cvičenie ihneď prerušiť.

Druhá časť hodiny je zameraná na relaxačné a dychové cvičenia. Dýchacie cvičenia a relaxačné cvičenia sa prevádzajú posediačky, poležiačky, na boku, v podpore kľáčmo a na chrbte.

Do hodiny sa zaraďujú cviky na posilnenie svalov pánvového dna.

## **Tehotná musí dodržiavať pri cvičení tieto zásady:**

- cvičiť na pevnej podložke,
- cvičenie začínať pomaly a opatrne
- po celý čas cvičenia pravidelne dýchať, pri cvičení sa nesmie zadýchať
- vždy držať chrbát vzpriamený
- prestať cvičiť ihneď pri pocite únavy alebo bolesti

## **Tehotná sa musí pri cvičení vyvarovať:**

- cvikov pri ktorých sa zadržiava dych,
- cvikov zvyšujúcich vnútrobrušný tlak,
- cvikov a polôh, pri ktorých sú dlhšiu dobu stlačené lýtko (napríklad sed na päťkách)
- cviky s otrasom tela (skoky, jogging)
- napínanie nôh do špičky, aby sa predišlo kŕčom.



**TEŠÍME SA NA VÁS KAŽDÝ UTOROK 16:45 VO  
FITNES CENTRE ZOCHOVÁ**