



NAŠE EXPERTKA:  
**RENATA STACHOVÁ  
VLČKOVÁ**  
trenérka  
a čerstvá maminka

# FIT i těhotná

## ZJISTILA JSTE, ŽE JSTE TĚHOTNÁ? GRATULUJEME. VŠE PROBÍHÁ BEZ PROBLÉMŮ A VÁŠ OŠETŘUJÍCÍ LÉKAŘ VÁM NEZAKÁZAL CVIČIT? GRATULUJEME PODRUHÉ! SPRÁVNĚ ZVOLENÉ CVIKY VÁM POMOHOU PROPLOUT DEVÍTI MĚSÍCI RADOSTNÉHO OČEKÁVÁNÍ V PSYCHICKÉ POHODĚ, USNADNIT POROD I VRÁТИ SE PO NĚM RYCHLEJI DO KONDICE.

EVA PODROUŽEK FRYŠAROVÁ

**S**těhotenstvím pohyb končit nemusí. Pokud proti tomu váš lékař nebude nic namítlat, můžete se klidně „procvičit“ všemi trimestry. Jen je při tom třeba zohlednit zákonitosti každého období. Na druhou stranu ani těhotenské cvičení není pro každého, a tak než otočíte na následující stránky, upřímně si zodpovězte dvě jednoduché otázky:

Probíhá vaše gravidita fyziologicky a bezproblémově? Než se do pravidelného cvičení pustíte, raději si ho nechte posvětit svým gynekologem. Sportování se vyvarujte při rizikovém těhotenství, pokud krvácíte či máte za sebou několik potratů. Zdraví miminka je teď na prvním místě. Naopak umělé oplodnění nemusí být překážkou – opět je nejlepší aktivitu individuálně konzultovat s lékařem.

Cvičila jste už před otěhotněním? Není nevhodnější začít s čímkoliv novým poté, co zjistíte, že jste těhotná. Zkuste začít kratšími procházkami, které postupně doplníte jednoduššími uvolňovacími a protahovacími cviky.

### Výkon nahradte radostí

Těhotenské cvičení vám přinese řadu benefitů. „Díky němu prožijete devět měsíců ve zdraví a psychické pohodě, budete lépe spát. Pohyb také přispívá ke snížení problémů s těhotenskou cukrovkou, vysokým tlakem, otoky, křečovými žilami a hemoroidy. Získáte slušnou kondici k porodu a i po něm se budete rychleji vracet do formy,“ vyjmenovává trenérka Renata Stachová Vlčková z Fitness Světa pod Palmovkou.

Pokud jste se dosud řadila mezi

sportovní maniaky, teď přichází správný čas zvolnit. Týká se to zejména prvního a třetího trimestru. Úvod těhotenství je nejriskovější a ke konci vám tělo samo ukáže mantinely. Neprepínejte se.

Cvičte ideálně třikrát týdně (například 10 opakování ve 2 až 3 sériích) s tím, že hlavní motivací by měla být radost z pohybu, nikoli výkon. Chvalte své tělo, že vám vůbec umožňuje stále cvičit. Naslouchejte mu a pozorujte jeho reakce. Do nich ho se nenuťte. Zvýšenou pozornost věnujte správnému plynulému dýchání – dech nikdy nezadržujte.

Následující sestavy jsme pro vás připravili v době, kdy trenérka Renata prožívala 34. týden těhotenství (nyní je již šťastnou maminkou malého Adriana) a redaktorka Eva byla v 17. týdnu. Eva vás tak provede cvičením vhodným pro druhý trimestr a Renata ukáže, co pro sebe můžete udělat v tom třetím.

Nakonec přinášíme příjemné uvolnění a protázení, které uvítáte nejen při porodu, ale i jako kompenzaci těhotenských neduhů. Cvičení si můžete zpříjemnit podpůrným těhotenským pásem, který odlehčí vašim bedrům.

### 1. TRIMESTR

(1.-3. MĚSÍC – 1.-13. TT)

**Výhody:** malé břicho, žádná kila navíc

**Nevýhody:** můžete cítit únavu, mít nevolnosti nebo vás může trápit motání/bolest hlavy

**Nač si dát pozor:** Pokud je vše v pořádku, můžete ve cvičení pokračovat téměř stejně jako doposud. Vyplatí se ale poslouchat své tělo. Pak se nemusíte ani striktně držet doporučované tepové frekvence 140 tepů za minutu (neženěte to ale do maxima!). Vyuřujte se velkých nárazů, doskoků a posilování přímých břišních svalů. Nezvedejte velké váhy. Při cvičení nezapomeňte pit. Soustředte se také na správné dýchání.

**Vhodné sporty:** svížná chůze nebo pomalý běh, praktikovaly-li jste jej i dosud; plavání a cvičení ve vodě; jóga, pilates, posilování s vahou vlastního těla.

### 2. TRIMESTR

(4.-6. MĚSÍC – 14.-26. TT)

**Výhody:** úava je menší – ženy mívají nejvíce energie, mizí nevolnosti

**Nevýhody:** už se začíná zvětšovat břicho, přibývají kila

**Nač si dát pozor:** Pokud těhotenství probíhá bezproblémově, zůstaňte aktívni. K zásadám prvního trimestru přidejte na opatrnost. Znamená to vyvarovat se cviku vlezě na bříše, visům nebo vytahování se vzhůru. Zároveň od pátého měsíce eliminujte delší ležení na zádech – některým ženám nečinní větší potíže, jiným ovšem může zvětšující se déloha tlačit na dutou žílu a způsobit nevolnost.

**Vhodné sporty:** Žustává prakticky totéž co v prvním trimestru. Zvažte, jestli se budete ještě cítit dobré při běhu. Vyuřujte se cyklistiky a lyžování, při nichž hrozí pád. Vhodnou variantou kardio cvičení je rotoped či eliptický trenážer.

### 3. TRIMESTR

(7.-9. MĚSÍC – 27.-40. TT)

**Nevýhody:** velké bříško omezuje v pohybu, hůře se dýchá, vrací se úava, kila navíc jsou znát

**Nač si dát pozor:** Respektujte zásady 1. a 2. trimestru a cvičte s ohledem na svůj aktuální stav a už opravdu znatelné bříško. Uvidíte, že tělo si samo řekne, kam až vás pustí. Například zjistíte, že na běhání to už moc není. Do nichho se nenuťte a chodte klidně jen na procházky, které doplněte třeba lehkým domácím posilováním a relaxací.

**Vhodné sporty:** chůze, plavání, těhotenská jóga, uvolňovací cviky



Náročný první trimestr je za vámi, většinou odezní nevolnosti i spavost a najednou máte spoustu energie. Byla by škoda ji nevyužít.

## Zužitkujte energii 2. trimestru



### 1) Bird dog

*Posílení hlubokého stabilizačního systému.*

- a) Klekněte si na všechny čtyři. Dlaně jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi. Neprohýbejte se v zádech, hlava je v prodloužení páteře.
- b) S výdechem odlepte od podložky pravou paži a levou nohu – protáhněte do dálky. Nevytáčejte pánev a neprohýbejte se v bedrech. Bříško se snažte lehce vtahat dovnitř. Chvíli setrvajte. Vráťte se do základní pozice a strany vyměňte. V lehčí verzi zvedejte vždy jen jednu končetinu.



### 2) Obrácený most

*Posílení hýždí. Snažte se zapojit i pánevní dno.*

- a) Lehněte si na záda, ruce jsou vedle těla dlaněmi vzhůru. Pokrčte kolena, chodidla jsou na podložce zhruba na šířku ramen, mezi koleny svírejte overball.
- b) Táhlým pohybem zdvihňte zadek vzhůru tak, že se tělo od ramen až ke kolennům dostane do jedné přímky. Současně tiskněte balonek mezi koleny k sobě a aktivujte (vtáhněte) pánevní dno. Pak zadek pomalu spusťte a opakujte.



### 3) Unožování

*Posílení malého a středního hýžďového svalu, které pomáhají stabilizovat pánev. Často pomůže i od bolesti kyčlí.*

- a) Položte se na podložku na pravý bok. Hlavu si podložte rukou nebo si na ni lehněte, jak je vám to příjemné. Nohy pokrčte před sebe do pravého úhlu. Záda jsou rovná.
- b) Odtahujte levou nohu vzhůru tak, že pracuje kyčel, nerotujte v páni. Opakujte, pak strany vyměňte.



### 4) Koleno - pata

*Posílení hýždi.*

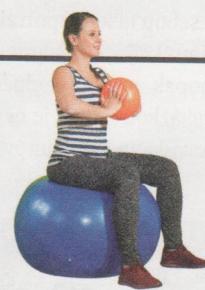
Výchozí pozice je shodná s cvikem 3. Střídavě přikládejte vrchní koleno ke spodnímu (a) a patu k patě (b). Rytmus je mírně dynamický. Další modifikací cviku je výkop od pokrčeného zdvihnutého (c) kolene vzhůru. Noha míří rovně vzhůru, pozor na její rotování vzad.



### 5) Přitahování gumeny

*Posílení mezilopatkových svalů.*

- a) Posaděte se s nataženýma nohami a rovnými zády. Posilovací guma zapřete za chodidla, stále by vám měla klást mírný odpor. Dlaně míří směrem dolů.
- b) S výdechem přitahujte gumi k břichu a dlaně otevříte vně a vzhůru.



### 6) Stlačování balonku

*Posílení prsních svalů.*

Posaděte se s rovnými zády na gymnastický míč – pozor na jeho velikost, pánev by neměla být výš než kolena. Chodidla jsou na šířku ramen. Hlavu vytahujte vzhůru. Uchopte overball před prsy mezi dlaně a stlačujte jej a zase povolujte. Vyvarujte se nežádoucího vytahování ramen vzhůru.



### 7) Stahování gumy

*Posílení zad.*

- a) Posaděte se na gymnastický míč, chodidla na šířku ramen, trup v jedné přímce. Uchopte gumi nataženými pažemi nad hlavou. Pozor, nesmí být prověšená.
- b) Stahujte lokty k tělu tak, že gumi dostanete na úroveň lopatek, které se zároveň snažte aktivovat. Guma je napnutá, můžete ji i mírně roztahnout.



### 8) Tricepsové tlaky

*Posílení tricepsu.*

- a) Posaděte se hezky na balon, nataženou gumi uchopte za zády podél páteře. Paže jsou pokrčené v lokti.
- b) Opakováně tahejte vzhůru do vzpažení horní ruky, zatímco ta spodní zůstává na svém místě. Opakujte a pak strany vyměňte.

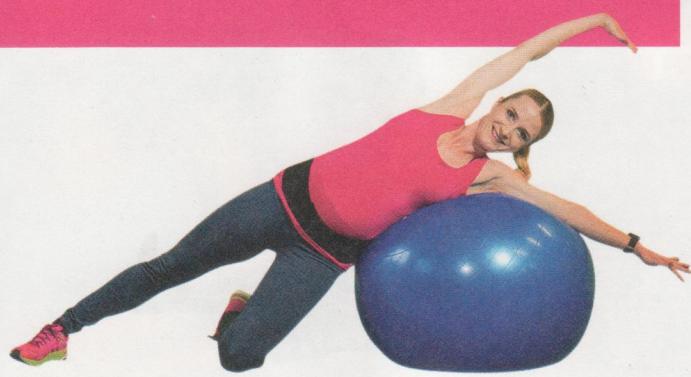
**Ke konci těhotenství se o slovo opět může hlásit větší únavu. Je to dáno také přibývajícími kily a zvětšujícím se břichem. S blížícím se porodem kombinujte posilování s uvolněním.**

### 3. trimestr: Čas zvolnit



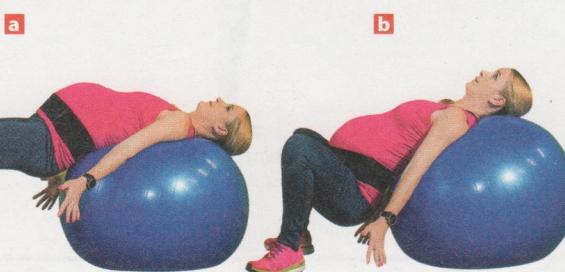
#### 1) Úleva pro záda a bedra

Klekněte si na podložku, kolena roztáhněte do šírky, zatímco špičky míří k sobě. Paže natáhněte před sebe a položte je na gymnastický míč. Pohybujte míčem sem a tam do příjemného uvolnění s tím, že pohyb vychází z celého trupu.



#### 2) Vzpor na boku

Levou nohu pokrčte vedle balonu, pravá je natažená do délky. Paže směřují vzhůru. Natáhněte se do strany na míč a vydržte. Pak strany vyměňte.

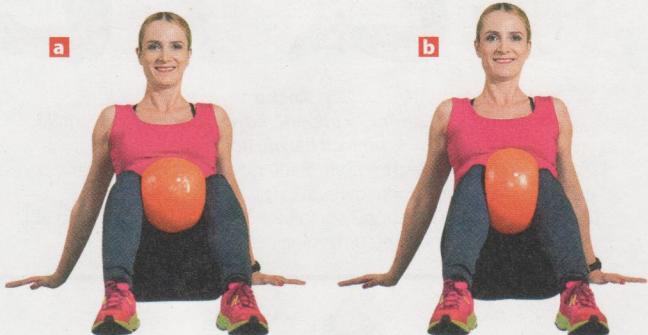


#### 3) Dřepy s oporou

*Posílení stehen, zadku a zad.*

**a)** Celou oblast zad rozprostřete na gymnastickém míči. Nohy pokrčte v kolenou tak, aby stehna byla v jedné rovině se zemí, chodidla jsou zhruba na šírku pánev, paže podél těla.

**b)** Opatrně rolujte míč pod sebe, dokud se nedostanete dolů do dřepu. Po zádech se opět vyrovnáte do výchozí pozice a opakujte.

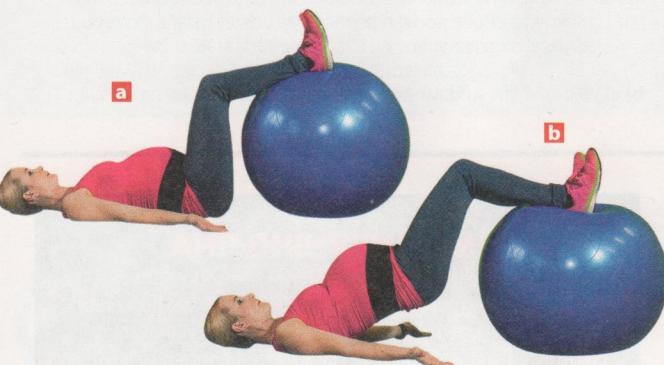


#### 4) Stlačování míčku

*Aktivace vnitřních stehen.*

**a)** Posadte se pohodlně na podložku, opřete se o dlaně za tělem. Nohy pokrčte před sebe, zatímco koleny svíráte overball.

**b)** Tlakem kolen k sobě stiskněte míček a zase povolte. Opakujte.



#### 5) Zvedání pánev

*Aktivace hýždových svalů.*

**a)** Položte se na podložku, paže podél těla dlaněmi vzhůru. Nohy pokrčte v kolenou a zapřete se patami o balon. Ve stehnech i kolenu je pravý úhel.

**b)** Zatlačte patami do míče a odlepte pánev od země tak, jak je vám to příjemné. Poté ji zase opatrně položte na zem a opakujte. Nenaklánějte se, pohyb vychází pouze z kyčle.



#### 6) „Číšník“

*Aktivace mezilopatkových svalů.*

**a)** Posadte se na míč s chodidly do široka a rovnými zády. Lokty pokrčte do 90 stupňů před sebe a provedte zevní rotaci v ramenou – dlaně tak směřují vzhůru.

**b)** Otevříte dlaně do stran, zatímco ramena tlačete od uší. Vnímejte, jak se lopatky stahují k sobě. Plynule se vrátěte do výchozí pozice a opakujte.

**Protahovací cviky je vhodné zařazovat po každém cvičení nebo i samostatně, pokud vám tělo více nedovolí. Vědomá relaxace navíc přijde vhod i při porodu.**

## Uvolnění a relaxace



### 1) Úleva pro bedra a zadní stranu stehen

Sedněte si s roztaženýma nohami, záda jsou rovná. Dlaně položte na holeně a jemně se nakláňejte vpřed, kam až vás rostoucí bříško pustí.



### 2) Šikmý břišní úklon

Posadte se a nohy roztahněte do široka. Levou paži zdvihněte vzhůru a přes hlavu se ukláňejte k pravé špičce. Pravá dlaň slouží jako opora mezi nohami.



### 3) Kočka

Vyhrobování je užitečné i v případě, kdyby se miminko nechtělo přetočit hlavou dolů.

- a) Klekněte si na všechny čtyři, dlaně jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi, záda rovná, krk v prodloužení páteře.
- b) Sklopte pánev a postupně obratle po obratle se vyhrbte až do oblasti hrudní páteře. Pozvolna povolte a opakujte.



### 4) Protažení prsních svalů

Posílení hyzdi.

Postavte se zpříma, ruce spojte za zády a snažte se vyprsit, zatímco ramena tlačete dolů.



### 5) Protažení krční páteře

- a) Postavte se zpříma. Pravou dlaní uchopte levé ucho a jemně tlačte hlavu do úklonu k pravému rameni. Levé rameno stahujte dolů.
- b) Pootočte hlavu šikmo dolů tak, že pohled směřuje zhruba k pravému prsu. Hlavu nyní přitahujte za temeno.



### 6) Uvolnění pánevního dna

- a) Posadte se na gymnastický míč, chodidla jsou rozkročená o něco málo více než na šíiku kyčlí. Ruce podél těla pomáhají udržet balanc. Pohupujte, jezděte' pární ze strany na stranu, ale záda stále držte na jednom místě.
- b) c) Ve druhé fázi střídavě podsazujte a vysazujte pánev na míči.



### 7) Relaxace nohou na míči

Položte se na podložku, chodidla zapřete o balon, paže jsou volně u těla a držte dlaně vzhůru (a). Relaxujte, nohy protahujte do délky odtažením míče (b) nebo s nimi přejíždějte do stran (c) – jak je vám to příjemné. Pohyb je plynulý, jemný a vychází z kyčlí.

## UVOLNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA

Pro porod, ale i následnou rekovalessenci se hodí naučit se efektivně pracovat s pánevním dnem. Uvědomovat si ho a umět ho uvolnit. Trénujte kdykoli a kdekoli vizualizaci a vtahováním – představte si třeba, jak do sebe vtahujete tampon, a zase povolte, opakujte aspoň desetkrát. Na dráze doporučované přerušované močení zapomeňte. V rámci cvičení zařadte například široké dřepy, vyvěšení se do širokého dřepu a uvolnění na velkém míči. Šíkovného pomocníka představuje zdravotnická pomůcka Aniball, nafukovací balonek, s nímž si nacvičíte vědomě uvolnění pánevního dna a práci s dechem, zároveň máte možnost natrénovat pocit tlaku, jaký se dostaví při porodu. Po porodu zase Aniball využijete k opětovnému zpevnění svalstva pánevního dna.