

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
I. TRIMESTR	9
Překážky ve cvičení	9
Ranní nevolnost, nauzea, zvracení	9
Vyčerpání, nespavost, strach	10
Co máte dělat v tomto období	10
Kdy nesmíte v žádném případě cvičit	11
Cvičení v prvním trimestru	11
Správné držení těla	11
Správné sezení v období těhotenství	12
Správné vstávání z lehu	15
Správné zvedání břemen	18
Cvičení na uvědomělé vyrovnání nadměrného prohnutí bederní páteře	18
Cvičení na posílení prsních svalů	20
Cvičení na břišní svaly	26
Cvičení plosky nohou a nožní klenby	36
Cviky na prevenci vzniku křečových žil	41
Sestava cviků pro odkrvení dolních končetin	41
II. TRIMESTR	47
Krční páteř	48
Mezilopatkové svaly	52
Hrudní a bederní páteř	57
Posilování hýžďových a stehenních svalů	62
Uvolnění křížokyčelního skloubení	66
Posilování svalstva pánevního dna	77
Prevence zácpy	81
III. TRIMESTR	87
Psychické změny	87
Tělesné pocity	87
Cviky na elasticitu hrudníku	88
Břišní dýchání	92

Psí dýchání	93
Zadržení dechu	94
POROD	95
Porodní polohy	95
Vhodné polohy v první době porodní	96
Sed na gymnastickém míči	96
Stání	96
Poloha v podřepu	100
Poloha vkleče	101
Poloha v závěsu	101
Masáže během porodu	103
Masáž třením	103
Masáž krouživým tlakem	105
Masáž hlubokým tlakem	105
Masáž podbřišku	105
Porodnické polohy	105
Nácvik polohy na zádech	105
POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚHOTENSTVÍ	109
Domácí práce a práce na zahradě	110
Zaměstnání	110
Sedavé zaměstnání	111
Celodenní stání	111
Cestování	111
Jízda autem	112
Hromadné dopravní prostředky (autobus, tramvaj, vlak)	113
Letadlo	113
Sportovní aktivity	113
Doporučené sporty	114
Relaxace	116
Jóga	119
Pilates	120
O AUTORCE	121
UŽITEČNÉ ODKAZY	122
POUŽITÁ LITERATURA	123
REJSTŘÍK	124
DALŠÍ VHODNÁ LITERATURA	126