

jak v těhotenství, tak po porodu. A to co nejdřív. Mám srovnání ve třech těhotenstvích. V prvním jsem nic nedělala a jen se cpala, protože jsem měla pocit, že to tak má správně být. Po porodu jsem pak přes rok a půl bojovala s kily navíc. U druhého a třetího těhotenství jsem to nenechala zajít tak daleko a cvičila jsem téměř do porodu. Cítila jsem se nesrovnatelně lépe," říká naše čtenářka Míša, která si nakonec sama udělala i trenérský kurz a je z ní cvičitelka.

## PROČ JE DŮLEŽITÉ CVIČIT?

Cvičení během těhotenství je pro maminku důležité hned z několika důvodů. Pomáhá jí udržovat se fit a v kondici, a tím tělo připravuje na porod. „Maminky, které během těhotenství cvičí, mají více sil. Navíc mají menší riziko výrazného nárůstu váhy, což opět zvyšuje pravděpodobnost hladšího průběhu porodu než u maminek s nadváhou," říká Pavla Maříková, trenérka a autorka programů fitMAMI a fit4MIMI. V neposlední řadě přispívá správné těhotenské cvičení k prevenci bolestí zad a lepšímu spánku. „Bonusem je také lepší nálada a více energie díky endorfinům, které se během cvičení vyplavují," dodává ještě. Důvody, proč po porodu cvičit, jsou nasnadě: správně zvolený trénink pomáhá mamince dostat tělo zpět zase do pořádku, snížit kila, která mohla po těhotenství zůstat, zpevnit břicho a vrátit jej zpět do původního stavu (a věřte tomu, jde to!).

## HORKÉ NOVINKY VE CVIČENÍ

Pro nastávající maminky nebo maminky po porodu je důležitá nejen kondice, ale hlavně posilování pánevního dna a břišních svalů. Aby mělo cvičení smysl, je třeba vědět, proč cvičíte a čeho chcete dosáhnout. Máme pro vás pár tipů na cvičební metody, které jsou vhodné jak pro maminky a těhotné ženy, tak pro ženy, které se dlouho trápí kily navíc.

## POSÍLENÉ SVALY PÁNEVNÍHO DNA INFINITY method

S inkontinencí se v pokročilém stadiu těhotenství a po porodu setká poměrně dost maminek. Tento zdravotní problém však postihuje jak ženy, tak muže všech věkových kategorií. Prevencí a jednou z možností konzervativní léčby je rehabilitace svalů pánevního dna prostřednic-

  
Aby mělo cvičení  
smysl, je třeba vědět,  
proč cvičíme a čeho  
chceme dosáhnout.

tvím nové unikátní INFINITY metody. „Ve většině případů je močová inkontinence způsobena ochabnutím zevního svěrače močové trubice a oslabením svalů pánevního dna, které není způsobeno pouze věkem. Může k němu dojít například také po porodu nebo při těžké fyzické námaze," říká doktorka Michaela Tomanová, ředitelka a primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. „Byť by se mohlo zdát, že v posilovně při zvedání těžkých závaží automaticky posilujeme všechny svaly, není tomu tak. Svaly pánevního dna mohou v důsledku nesprávného cvičení i špatně fungovat," vysvětluje dál odbornice. Metoda umožňuje cvičení v tzv. mikropohybu (sotva znatelný pohyb), takže lze velmi účinně aktivovat právě svaly pánevního dna. Více na [www.rehabilitacniustav.cz](http://www.rehabilitacniustav.cz)

## ZASE ŠTÍHLÝ PAS

### Método Hipopresivo

Metoda pochází ze Španělska a je vhodná pro všechny, kteří bojují s obvodem pasu a špatným držetím těla. „Método Hipopresivo má spoustu pozitivních dopadů na naše tělo a mezi ty nejdůležitější patří zúžení obvodu pasu, předcházení a léčba močové inkontinence, zlepšení sexuálních funkcí, odbourání bolesti zad, zlepšení držetím těla, prevence a léčba všech druhů kýlů a břišní diastázy, navrácení ženských orgánů na původní místo po porodu," říká fitness trenérka Ivana Chaloupecká. Na rozdíl od jiných břišních metod je šetrná k páteři, protože snižuje tlak v břiše a aktivně pracuje s bránicí, kterou uvolňuje. Při pravidelném cvičení je možné získat zúžení v pase až o 8%. Nehodí se však pro těhotné nebo lidi s vysokým krevním tlakem. „Pracuje se s dechovými apnoemi a během cvičení dochází ke zrychlení srdečního tepu," vysvětluje trenérka. Aby

byl efekt metody co nejlepší, doporučuje se první měsíc cvičit 2x týdně, v délce 20–30 minut. „Od pátého týdne se může interval mezi lekcemi zkracovat a poté lze cvičit každý den," dodává odbornice. Více na [www.fitbelly.cz](http://www.fitbelly.cz)

## TROCHA TOHO VZRUŠENÍ

### Pole fitness

Stejně jako u pole dance je hlavní pomůckou tyč, ale rozdíl je ve vedení hodiny. Na lekcích pole fitness se posiluje např. formou kruhového tréninku. Nárůst síly je tak především v oblasti rukou a ramen, ale dochází taktéž ke snížení hmotnosti a vytváření postavy, ke zlepšení flexibility, stability a posílení hlubokého stabilizačního systému (tzv. CORE). Velmi důležitou součástí je pak i zábava. Cvičení je vhodné i pro silnější ženy, hodiny nejsou omezeny ani věkem. Více na [www.vertigopolefitness.cz](http://www.vertigopolefitness.cz)

## PRO CELOU RODINU

### fitMAMI a fit4MIMI

Primárně jde v programu fitMAMI o účinné cvičení maminek s dětmi na čerstvém vzduchu, ale mohou se zapojit i tatiňkové. Stejně tak zajímavé jsou i profesionálně vedené lekce fit4MIMI, které jsou sestaveny speciálně pro těhotné aktivní maminky po ukončení I. trimestru těhotenství. „Lekce obsahují sportovní, speciální posilovací a protahovací cviky určené právě pro období těhotenství, formování partií, které mají tendenci ochabovat, nácvik správného dýchání a v některých případech i krátkou přednášku a debatu nad tématy, která souvisí s těhotenstvím, porodem a šestinedělím," vysvětluje autorka programu Pavla Maříková. Více na [www.fitmami.cz](http://www.fitmami.cz)

## BUDUJTE SEBEDŮVĚRU

### Akrojóga

Spojením jógy, akrobacie a thajské masáže vznikl koncept akrojógy, který rozvíjí spolupráci, komunikaci a důvěru. Za pomoci gravitace a vlastní tělesné hmotnosti dochází k protažení a posílení svalů. Základem je cvičení ve dvojicích (partner/partnerka nebo rodič/dítě), což zlepšuje vztah a vnímání sebe navzájem. Hlavními benefity jsou rozvoj síly a flexibility, překonávání strachu, budování důvěry a snazší komunikace, vnímání vlastního těla a zábava. Více na [www.letsacro.cz](http://www.letsacro.cz) ■