

3) Pohyb...

Své nejlepší rady poslala Fanyňka...

Jóga pro těhulky

Já jsem momentálně těhotná, ale dost mě drží pravidelný pohyb. Nechodím na žádné cvičení pro těhotné, ale chodím 1x cvičit s trenérem a 1x na jógu a musím říct, že jóga mi dost pomáhá. Uvolní bedra, kyčle a celou páteř.
>>Fanyňka<<

Cvičení v těhotenství?

No samozřejmě že ano!
Těhotenství není nemoc, pokud není již od začátku rizikové!
Pokud je nastávající maminka v pořádku, může cvičit cokoli, na co je zvyklá!

Platí pro cvičení v těhotenství nějaká pravidla?

- No celkově by se budoucí maminka měla vyhnout nějakým extrémním poskokům a třeba jízdě na kole po nerovném terénu. Ale zase záleží na každé zvlášť.
- Znáám maminky, které zumbily na plné pecky nebo ještě v sedmém měsíci dělaly shyby či jezdily na koni. Záleží, jak se cítíš!
- Posilování břišních svalů bych zaměřila na svaly šikmé a jen tak decentně.
- A určitě je dobré se vyhnout cvičení vleže na bříšku a celkově si bříško moc nemačkat.
- Stejně tak cviky vleže na zádech Ti nemusí dělat dobře, protože děloha může tlačit na dolní dutou žílu a z toho pak vzniká motolice a nevolnost.



Důležité pokračování je na další straně!

Otoč list :-)

Jinak je cvičení v těhotenství velmi individuální záležitostí!