

CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

Cvičit se může po celou dobu těhotenství až do porodu, ale většinou maminky začínají až po překonání kritičtějších prvních tří měsíců - cvičí se na velkých míčích, ale pro zpestření používáme také gumy, overbally a lehké činky - po úvodním rozezhřátí a strečingu se zaměřujeme na posílení a protažení svalů celého těla - důraz klademe na správné dýchání a uvolnění svalů břišních a pánevního dna, což maminky zúročí během porodu - naučíme se mnoho cviků na posílení pánevního dna, které je vhodně posilovat během těh.a zároveň tyto cviky maminky mohou provozovat také po porodu během šestinedělí.

CVIČENÍ NEJEN PO PORODU

Maminky mohou začít chodit cvičit po skončení šestinedělí, do té doby je vhodné cvičit cviky na posílení pánevního dna, které se naučí v cvičení v těhotenství - ve cvičení využíváme cviky a principy pilatesovy metody, které jsou vhodné na zpevnění celého těla - cvičí se na velkých míčích s využitím gum, overballů a lehkých činek - po úvodním rozezhřátí a strečingu se zaměřujeme na posílení a protažení svalů celého těla -důraz klademe na posílení břišních, prsních svalů a pánevního dna, které během těhotenství dostanou nejvíce zabrat.

Kontaktní osoba: Centrum pro rodinu a sociální péči Hodonín, Marie Markovičová, tel: 774 650 138, mail: markovicova@cprhodonin.cz