

Cvičíme 9 mesiacov

Mamičky, pozor! Práve sme v spolupráci so Zoracentrom odštartovali prvú časť seriálu zameranú na cvičenie v tehotenstve mesiac po mesiaci.

Prsné svalsto

[2a]

Sadnite si na loptu ako v cviku 1a. Ruky predpažte a pokrčte v lakti. Medzi predlaktia si vložte malú mäkkú loptu, nádych.



[2b]

Zatlačte predlaktia proti sebe, výdych.

[1a]

1. TRIMESTER 1. MESIAC Rozohriatie

Sadnite si na loptu, vystrite chrbát a jemne podsadte panvu, nohy pokrčte v kolenach v pravom uhle, opierajte sa o celú plochu chodidiel.



[1b]

Hojdajte sa vertikálne a v hornej polohe zadržte pohyb.

[3a]

Poloha ako v cviku 2a, nádych.



[3b]

Zatlačte ruky smerom hore, výdych.

Vlasy žiadajú prirodzenosť...

Lybar uvádza novú generáciu stylingu – Vital Hair.

Dôraz na prirodzený vzhľad, kondíciu a zdravie sa presúva aj do oblasti vlasovej kozmetiky. Ženy preferujú styling pre prirodzený vzhľad účesu. Prirodzený, vitálny vzhľad vlasov je spojený s celou škálou ďalších pojmov ako je hydratácia, elasticita, lesk, hebkosť, prirodzený pohyb vlasov upravených do účesu.

Novinka od Lybaru – rad Vital Hair s obsiahnutým Vitalizer komplexom vlasy hĺbkovo ošetrouje, obnovuje ich hydratačnú rovnováhu, pomáha zacelit poškodené miesta a chráni ich pred UV žiareniom, tepлом či mechanickým namáhaním. Výsledný účes vďaka tomu pôsobí prirodzene, živo a vlasy sú lesklé, pružné, vitálne a veľmi príjemné na dotyk.

lybar

Kolekcia Lybar VITAL HAIR zahrňuje 4 stylingové produkty – lak na vlasys, penové tužidlo, gél a vlasovú kúru.

Základná poloha
Ako v cviku číslo 2a.

[8a]

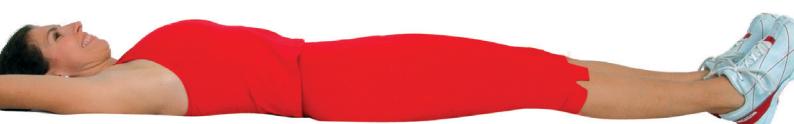
Stiahnite brušné a sedacie svalstvo, podsadte a nadvihnite panvu tak, aby ste neprehli driekovú chrbiticu, nádych.

[8b]

Uvoľniť do základnej polohy, výdych



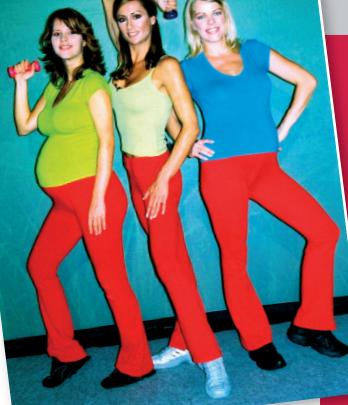
Základná poloha
Ľahnite si na chrbát, ruky vzpažte a nohy vystrite.



Pritlačte driekovú chrbiticu brušným svalstvom k podložke a natiahnite do dĺžky súčasne nohy aj ruky.

[9b]

POZOR, SÚŤAŽ!



Pýtajte sa a vyhrajte DVD!

Tešíme sa na vaše otázky ohľadom rehabilitačného cvičenia alebo cvičenia v tehotenstve.

Otázky zasielajte na e-mail:

redakcia@mamaaja.sk označené heslom Cvičíme v tehotenstve.

Z otázok vyžrebujeme tri pisateľky, ktoré odmeníme DVD Zorababy.

SÚŤAŽ SÚŤAŽ SÚŤAŽ!



Nová, neoplachová regeneračná kúra LYBAR VITAL HAIR dokladne a okamžite uhladzuje a uzavráva povrch vlasov, chráni ich pred poškodením, vysúšaním, stratou farby a lesku. Pravidelné používanie kúry s VITALIZER S-KOMPLEXOM výrazne zlepšuje celkovú kondíciu vlasov, ich objem, pevnosť, lesk a celkovú vitalitu.

Penové tužidlo LYBAR VITAL HAIR skvelo uľahčuje úpravu vlasov do účesu, VITALIZER TERMO KOMPLEX vlasys hĺbkovo hydratuje a chráni pred tepelným pôsobením fénu či žehličky behom tvarovania účesu.

Lak na vlasys LYBAR VITAL HAIR zaručuje vďaka účinnému VITALIZER KOMPLEXU skutočne pružné, prirodzenú fixáciu účesu a hĺbkovú hydratáciu a rekonštrukciu vlasov v jedinom kroku. Po finálnej fixácii lalom vlasys pôsobia prirodzeným dojmom, majú žiarivý lesk a sú príjemné na dotyk.

Mokrý efekt a odolnosť voči vlhkosti aj potu dodá nielen dámskemu účesu nový gél LYBAR VITAL HAIR WET EFFECT. Dlhodobý stylingový efekt, mokrý vzhľad a dokonalú hydratáciu a celkovú kondíciu vlasov zaistuje VITALIZER WET KOMPLEX.

www.lybar.sk



Natáhovanie svalov chrbta

[6a]

Základná poloha
Ako v cviku číslo 4a.



[6b]

Súčasne otáčajte hlavu
aj päty doľava, pritom
nohy sa stále dotýkajú
podložky.



[7a]

Základná poloha
Ako pri cviku číslo 2a.



[7b]

Vtiahnite pupok, pritiačte driekové
stavce k podložke a stiahnite sedacie
svalstvo, nádych. Uvoľnite, výdych.



Odpovedal
MUDr. Peter Harbuľák
z Centra pre gynekológiu
a asistovanú reprodukciu
GYN – FIV

- **Kedy sa ženám odporúča doplniť liečbu neplodnosti rehabilitačným cvičením a ktoré príčiny sterility je možné pomocou cvičení odstrániť?**

Aktívny životný štýl spojený s pravidelným cvičením je vhodný pre všetky ženy, ktoré plánujú rodičovstvo. Cvičením žena získá nielen lepšiu telesnú kondíciu, ktorá je počas tehotenstva veľkým plus, ale cvičenie prispieva tiež k dobrej nálade a duševnej vyrovnanosti, ktoré sú pre úspešné počatie rovnako dôležité.

- **Ako často je potrebné cvičenie opakovať? Je pri ňom potrebný**

odborný dohľad, alebo žena môže cvičiť i sama?

Každé cvičenie má zmysel, pokiaľ sa opakuje pravidelne. Optimálne je cvičenie trikrát do týždňa s jednodňovými prestávkami medzi jednotlivými cvičeniami. Odborný dohľad pri cvičení je dôležitý, práve pod odborným dohľadom dochádza k harmonickému rozvoju fyzickej a duševnej prípravy ženy na počatie.

- **Za aký čas môžu pacienti očakávať pozitívny výsledok cvičenia?**

Je to veľmi individuálne. Je potrebné uvedomiť si, že nie všetky príčiny neplodnosti je

možné odstrániť cvičením. Určite odporúčame aj konzultácie so špecialistami na pracoviskách, ktoré sa liečbe neplodnosti venujú.

► V ktorých prípadoch sa cvičenie ženám neodporúča?

Spravidla ide o prípady, kedy sa neodporúča zvýšená telesná námaha. Môže ísť o rôzne príčiny, prameniace z chronického ochorenia po hybového aparátu, kardiovaskulárnej sústavy a podobne. Opäť – je to individuálne a akékoľvek pochybnosti je potrebné konzultovať s lekármi.

► Vplýva na neplodnosť aj životospráva partnerov? Môže byť nadváha príčinou neplodnosti?

Sterilita nie je len problém ženy, je vždy záležitosťou páru. Je dôležité, aby obaja partneri k problému pristupovali rovnako aktívne. Preto je aj životospráva oboch partnerov dôležitým faktorom, ktorý má na neplodnosť vplyv. Obezita patrí medzi významné faktory neplodnosti u oboch pohláv.

CVIČTE S NAMI

Posilnenie svalov bedrovej oblasti chrbtice a prítažovačov stehna



[3a]

Základná poloha
Ľahnite si na bricho, ruky rozpažte, hlavu otočte vľavo.



[3b]

Pokrčte ľavú nohu v kolene.



[3c]

Polkruhovým pohybom pritiahnite koleno k hrudníku, nádych, pritom koleno, panvu a krízovú kost stále pritláčame k podložke. Späť do základnej polohy, výdych.

Rotácia stavcov chrbtice



[5a]

Základná poloha
Ako v cviku číslo 4a.

Ľavú vystretnú pažu upažte a sledujete pohyb paže zrakom, príčom rotujete celú chrbticu a otáčate hlavu, nádych. Späť do základnej polohy, výdych.

[5b]

Rozvoičenie bedrovej oblasti



[4a]

Základná poloha
Vyvýšená podložka. Kláknite si do podporu kľačmo, ruky položte na podložku, napnite brušné a stehenné svalstvo, hlavu držte rovnobežne s podložkou.

[4b]

Nádych, prehnite chrbát.



[4c]

Výdych, vyhrbte chrbát.

Zdravie a krása v tehotenstve i po pôrode

Nezáberajte na starostlivosť o pokožku

Správne množstvo potrebných živín pre plod je hlavným dôvodom, prečo by každá z Vás malá dba na zdravú stravu nielen v samotnom období tehotenstva, ale už pred plánovaným počasím. Počas tehotenstva i pred ním sú dôležité snaď väčšky živiny, predovšetkým kyselina listová.

„Pajazvčíky“, alebo strie, sú najčastejším kozmetickým problémom v období tehotenstva. Ak chcete výrazne znížiť riziko toho, že postihnú aj Vás, rovnako ako v prípade zdravej stravy, i o zdravie pokožky by ste sa mali staraf ešte pred plánovaným počasím.



Elasti-Q Original

telový krém na prevenciu proti striám

Počas celého tehotenstva je zväčši namáhaná pokožka stále rastúceho bruška. Koža je tu maximálne napnutá a vyzáduje preto veľkú starostlivosť. Pravidelným používaním telového krému Elasti-Q Original na prevenciu strií, ktorý obsahuje kombináciu silných účinných látok (elastin, kyselina hyaluronová, vitamín E, D-pantenol), si tehotné ženy udržia pevnú a pružnú pokožku nielen počas tehotenstva, ale i po pôrade.

bude pôvabná v tehotenstve i po pôrade

NOVINKA

Elasti-Q Relax

gél na opuchnuté a unavené nohy

Telový krém Elasti-Q Relax je účinný prípravok na opuchnuté a unavené nohy a je určený zvlášť pre tehotné ženy. Výrobok, ktorý efektívne pôsobí pri bolestiach chrbta, sa vyznačuje ľahkosťou, ale napriek tomu kompaktnou štruktúrou s úplne jedinečnou roziteraťnosťou. Ěterická vôňa účinných látok je vďaka technológií Active® relax ihličivo pri aplikácii potlačená a podfarbená príjemnou a sviežou kvelinovou vôňou.

dokonalá účinnosť pre Vaše nohy

NOVINKA

Elasti-Q Acidum Folicum

kyselina listová a vitamín B6

Doplňok stravy v tabletách je vhodný predovšetkým na prevenciu nedostatku kyseliny listovej a vitamínu B6. Dostatočný príjem kyseliny listovej je dôležitý najmä tri mesiace pred plánovaným počasím a prvé tri mesiace tehotenstva. Kyselina listová je potrebná pre pripravený vývoj plodu, predchádza vrodenným vývojovým chybám, obmedzuje vznik mutácií génon, má vplyv na vyššiu pôrodnú hmotnosť bábätká a príaznivo pôsobí na zníženie rizika predčasného pôrodu.

pre zdravý pliebien tehotenstva



Elasti-Q®