

Cvičíme 9 mesiacov

Seriál zameraný na cvičenie v tehotenstve mesiac po mesiaci pripravujeme v spolupráci so Zoracentrom. Jeho druhá časť – cvičenie v 2. mesiaci tehotenstva, určite poteší všetky „pohybuchtivé“ tehuľky.

1. TRIMESTER 2. mesiac

zdvihnite ľavé koleno hore tak, aby ste si nekopalí do bruška

[1b]

[1a]

Rozohriatie na lopte, striedavo zdvívajte kolená

základná poloha, obidve nohy celými chodidlami oprie o podložku, vystreňte sa, ale neprehniate sa v drikovej chrbtici

[1c]



Prsné svalstvo

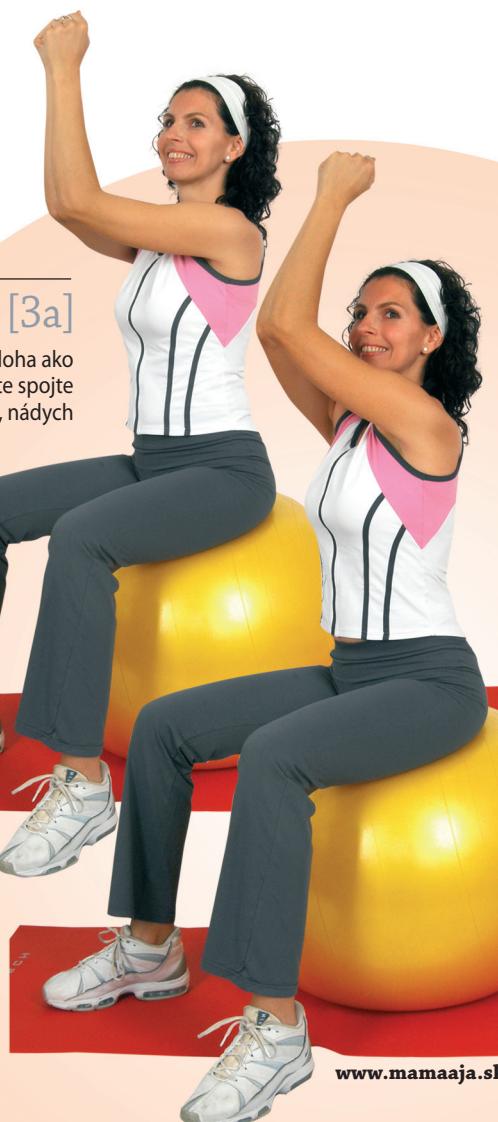
[2a]

základná poloha, sadnite si na lopte ako v základnej polohe v 1. cviku, predpažte a pokrčte ruky v lakti, nádych

zdvihnite pravé koleno, dýchajte pravidelne, vydýchnite pri zodvihnutí kolena, nadýchnite sa pri základnej polohe

[1c]

[1a]



aj vnútorným stehnám, tak dajte v základnej polohe chodidlá tesne vedľa seba a zatlačte kolená do seba tak, aby ste mali pocit, že sa pretláčajú, ktoré má viac sôl. Opakujte zvýšenie a zniženie panvy. Takto zapojíte do práce aj vnútorné stehná. Uvidíte že po 15-20 opakovaniach budete cítiť pôlenie vo svaloch. Dajte si 3 až 4 sériu.

► **Chcem sa opýtať či je nutné cvičiť napr. 30 minút „v kuse“, alebo si môžem cvičenie rozložiť do dvoch, troch častí počas dňa. Má to aj v tom druhom prípade efekt?**

Pokial pocitujete, že cvičenie „v kuse“ je pre váš náročný, pokojne si ho rozdeľte do dvoch aj troch častí. Pri rovnakej intenzite a zaťažení by ste mali dosiahnuť rovnaký efekt. Jedine chôdzu, plávanie a aeróbne cvičenie na cardio strojoch vám odporúčam vykonávať naraz počas 30 min. Avšak samozrejme, že ak by ste pocítili nejaký diskomfort, ako nadmerné potenie, veľkú dýchavičnosť a neprímené zvýšený pulz, okamžite musíte prestaviť a nechať organizmus „prejsť“ do pokoja.

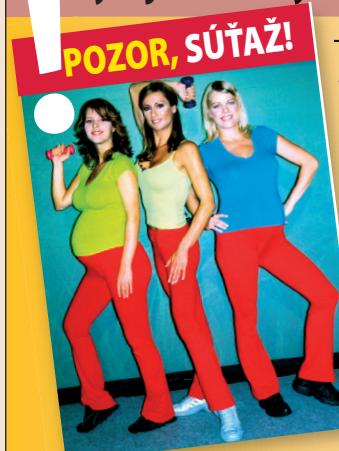
► **Už asi tri roky pravidelne (3-krát týždenne) navštievujem posilňovňu, kde cvičím iba s malými činkami a najčastejšie spôsobom kruhového tréningu + ½ hodina steper alebo bicykel, prípadne bežiaci pás. Som v druhom mesiaci tehotenstva, cvičenie som nateraz prerušila, pretože mi nebývalo dobre - hlavne ráno. Momentálne sú už ranné nevoľnosti preč, a keďže sa cítim dobre, chcela by som v cvičení pokračovať. Môžem dodržiavať môj doterajší cvičebný program alebo mi poradíte niečo iné?**

To je fajn, že vám pominuli ranné nevoľnosti. Keďže sa cítite dobre, pokojne môžete pokračovať vo svojom pravidelnom cvičení 3-krát

do týždňa. Odporúčala by som vám však necvičiť s viac než s 1 kg činkami, prípadne prejsť na cvičenia, pri ktorých budete využívať hmotnosť vlastného tela, menšie a väčšie fitlopty, sem-tam gumený expander s najľahším odporom. Určite môžete pokračovať v cvičení na steperi, samozrejme, bez akejkoľvek záťaže a nie vo vysokom tempe. Skúste ho občas zameniť za chôdzu na páse.

Viac informácií na www.zoracentrum.sk

Pýtajte sa a vyhrajte DVD Zorababy!



Tešíme sa na vaše otázky týkajúce sa cvičenia v tehotenstve. Otázky zasielajte na e-mail: redakcia@mamaaja.sk označené heslom Cvičíme v tehotenstve. Z otázok vyžrebujueme tri pisateľky, ktoré odmeníme DVD Zorababy.

SÚŤAŽ! SÚŤAŽ!

Ak ste sa zapojili do súťaže o DVD Zorababy v minulom čísle, boli ste zaradení do žrebovania o jedno z troch DVD. Šťastie sa usmialo na:

Dagmar Leštachová, Veľká Lomnica
Linda Lornicová, Poprad
Nikola Špaňúrová, Bratislava

Špeciálna starostlivosť v zimnom období



Altermed Baby Winter Cream

Ochranný krém na každodennú starostlivosť o detskú pokožku vystavenú nepriaznivý poveternostným podmienkam najmä v zimnom období. Účinné látky v Arctic Complexe Altermed chránia pokožku pred chladom, ďalšie účinné látky regenerujú, zvláčňujú a vyživujú pokožku. Durvillea antarctica: Pôsobí proti kryštalizácii vody a reguluje bunkovú osmózu.

Hypoalergénny, neobsahuje chemické konzervanty ani farbívá.

Žiadajte vo svojej lekárni.



altermed
baby

altermed® baby

TEHOTENSTVO A PÔROD

[7a]

lahnite si na pravý bok, hlavu si podložte pravou rukou alebo vankúšikom, pokrčte nohy v bedrovom a kolennom kĺbe tak, aby zvierali pravý uhol

[7b]

zdvihnite ľavú nohu, výdych, dbajte na to, aby bolo počas cvičenia stiahnuté sedacie svalstvo a spevnený trup (opakujte aj s orientáciou vpravo)

[8a]

základná poloha ako v cviku 7a, ľavá noha je vyštretá a prednožená, nádych

[8b]

zdvihnite vyštretú ľavú nohu, výdych (opakujte aj s orientáciou vpravo)

Posilnenie panvového dna

[9a]

lahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenach, ruky pripázte, podsadte panvu tak, aby drieková chrbtica zostala ešte na podložke, ale zadok už bol nad podložkou, nádych

[9b]

zdvihnite podsadenú panvu tak, aby ste sa neprehli v drieckovej chrbtici, výdych



Odpovedala
Zora Czoborová
z Centra pre fitness
Zoracentrum

► Chcem sa opýtať, aké cviky sú najlepšie na posilnenie panvového svalstva počas tehotenstva v samotnej príprave na pôrod a aktívnejšiu spoluprácu pri pôrade. Stačí, ak začneme s cvičením týchto cvikov minimálne 1 mesiac, prípadne 2 mesiace pred termínom pôrodu?

Systém cvičení, ktoré sú zamerané na posilnenie svalov panvového dna, nazývame Kegelove cviky. Ich pravidelným cvičením dosiahneme posilnenie svalstva zvieracích, čo umožňuje rodičke lepšie zvládnuť spoluprácu s lekárom pri samotnom pôrade. Mojim klientkam často ponúkam ako pomôcku predstavu, že im treba ísť súrne na toaletu a musia silou svalov panvového dna a ich stahovaním dokázať zadržať moč. Tieto cvičenia je vhodné začať cvičiť už od začiatku tehotenstva, na intenzívnosti môžete pridať najmä 2 mesiace pred pôrodom. Tak si to skúste: lahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenach, paže sú voľne položené dlaňami nadol pozdĺž tela. Nadvýchnite sa a stiahnite svaly panvového dna čo najsilnejšie a najdlhšie ako sa dá. Uvoľnite výdychom a okamžite po uvoľnení ihneď stiahnite a ako keby dotlačte – vypuďte moč z vášho tela von.

► Mám mierne problémy s krvným obehom a slabými cievnymi stenami, pri prvom tehotenstve mi počas celého obdobia neuveritelne opúchali dolné končatiny, hlavne v oblasti členkov. Momentálne som opäť tehotná a chcela by som sa týmto nepríjemným opuchom aspoň sčasti vyhnúť. Viete mi prosím poradiť nejaké cviky, ktoré by mi pomohli?

Cviky, ktoré by som vám odporučila, zahŕňame pod spoločným názvom „cievna gymnastika“, ktorá sa používa spoločne s lymfatickou gymnastikou. Je to precvičovanie ciev a ich svalových tkanív. V každom prípade vám viem takto v zjednodušenej forme odpovedať nasledovne. Musíte pravidelne, aj niekoľkokrát za deň precvičovať od periférií smerom ku veľkým kľbom krúživé a ohýbacie cvičenia. Takže laicky povedané, krúžte a ohýbajte od končekov prstov na rukách aj nohách jednotlivé hánky prstov, malé kľby prstov cez zápästia, členky, lakte, kolená, ramená, panvové kľby... prekrvujte a zhlboka dýchajte. Vyvarujte sa dlhému státiu, ale aj sedeniu na jednom mieste bez pohnutia. Pokúste sa vyložiť si viackrát za deň, aspoň na 10 minút nohy do vyvýšenej pohodnej polohy. Možno by bolo dobré navštíviť venerológa a prekonzultovať s ním možnosť využitia špeciálnych elastických spevňujúcich pančušiek, ktoré vám môže predpísat.

► Chcela by som vás poprosiť o niekoľko tipov na cviky zamerané na zadok a vnútornú stranu stehien. Som vo štvrtom mesiaci tehotenstva a mám pocit, že mi tieto partie veľmi ochabujú (samozejme, že som v nich aj pribrala) a chcela by som ich aspoň trochu posilniť.

Vyskúšajte nasledujúci cvik. Lahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenach, chodidlá opríte rovnobežne celou plochou o podložku na šírku panvy. Paže položte vyštreté, dlaňami nadol pozdĺž tela. Pozor, panvu musíte mať podsadenú a križe opreté celou plochou o podložku. Vykonalte nádych a za súčasného výdychu zatiahnite sedacie svalstvo a vytlačte panvu zhruba o 10 cm dohora. Opäť sa nadýchnite, pričom panvu spustite do základnej polohy. Zapojíte tak do práce zadoček a aj hornú časť zadných stehien. Ak chcete dať „zabrat“

TEHOTENSTVO A PÔROD



Chrbový svalstvo

[4a]

postavte sa do stoju rozkročného, do jemného podrepú, chodidlá smerujú rovno dopredu, predkloňte sa, dbajte pritom, aby ste sa neprehli v driekovej chrbtici, podsadte panvu, rozpažte ruky a pokrčte ich v laktoch, nádych

[4b]

zdvihnite obidve ruky hore a ľahajte ich predlaktím tak, aby sa vám stretli vnútorné okraje lopatiek, výdych

[5a]

základná poloha ako v cviku 4a, ale so zapaženými rukami

[5b]

zdvívajte súčasne ruky hore s výdychom



Brušné svalstvo

[6a]

ľahnite si na chrbát a pokrčte nohy v kolenach, ruky pripažte, nádych

[6b]

pritiahnite sa ľavou rukou k ľavému chodidlu, výdych, opierajte sa pritom driekovou chrbticou o podložku (opakujte aj s orientáciou vpravo)



Zdravie a krása v tehotenstve i po pôrode



Nezabúdajte na starostlivosť o pokožku a správnu výživu!

Správne množstvo potrebných živín pre plod je hlavným dôvodom, prečo by každá z Vás mala dbať na zdravú stravu nielen v samotnom období tehotenstva, ale už pred plánovaným počatím. Počas tehotenstva i pred ním sú dôležité snáď všetky živiny, predovšetkým kyselinu listovú.

„Pajazvičky“, 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 starafť ešte pred plánovaným počatím.

Elasti-Q Original telový krém na prevenciu proti striám

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

budete pôvabnej v tehotenstve i po pôrode

Elasti-Q Relax gél na opuchnutie a unavené nohy

NOVINKA

Telový krém Elasti-Q Relax je účinný prípravok na opuchnutie a unavené nohy a je určený zvlášť pre tehotné ženy. Výrobok, ktorý efektívne pôsobí pri bolesťach chrbta, sa vyznačuje ľahkou, ale napriek tomu kompaktnou štruktúrou s úplne jedinečnou roziterateľnosťou. Ěterická vôňa účinných látok je vďaka technológií Active® relax baills čerstvú po aplikácii pohľadu a podľačeniu príjemnej a sviežej kvetinovou vôňou.

dokonalá účinnosť pre Vaše nohy

Elasti-Q Acidum Folicum kyselina listová a vitamín B6

NOVINKA

Doplňok stravy v tabletách je vhodný predovšetkým na prevenciu nedostatku kyseliny listovej a vitamínu B6. Dostatočný prísnus kyseliny listovej je dôležitý najmä tri mesiace pred plánovaným počatím a prvé tri mesiace tehotenstva. Kyselina listová je potrebná pre pripravený vývoj plodu, predchádza vrodleným vývojovým chybám, obmedzuje vznik mutačných génonov, má vplyv na výšku pôrodnú hmotnosť bábätká a priznivo pôsobí na zníženie rizika predčasného pôrodu.

pre zdravý priebeh tehotenstva

