

Cvičíme

9 mesiacov

Zostava cvikov, ktorú sme pre vás pripravili v spolupráci so Zoracentrom je určená pre 8. mesiac tehotenstva. Nezabúdajte, že cvičenie vám má priniesť hlavne úľavu, natiahnutie unavených svalov a príjemné naladenie – takže pozor, žiadne zbytočné prepínanie!

3. TRIMESTER

8. mesiac tehotenstva

▼ Rozohriatie

[1a]

postavte sa do stoja rozkročného, ruky rozpažte a pokrčte v lakti, preneste váhu na ľavú nohu, ale pravú pritom nechajte na mieste, rovnomerne dýchajte

[1b]

preneste váhu na opačnú stranu (pravú) a ruky vystríte v lakti. Snažte sa cvičiť so stiahnutým zadočkom, aby ste zafixovali driekovú chrbticu a neboli prehnutá v drieku

▼ Svaly ramien

[2a]

postavte sa do stoja rozkročného a do mierneho podrepu. Ruky rozpažte a v lakti trochu pokrčte, sedacie svalstvo stiahnite a podsadte panvu, nádych

▼ Svaly rúk

[3a]

východzia poloha ako v 2a, ale ruky predpažte na šírku ramien a držte v dlaniach konce cvičebnej gummy (môžete použiť aj malé jednoručné činčky alebo iné závažia), nádych

[2b]

s výdychom zdvihnete ruky asi o 10 cm hore, tak aby ste nedvíhali ramená

[3b]

s výdychom pokrčte pravú ruku v lakti, s nádychom späť do východzej polohy, ruky vystriedať

[8a]

klaknite si do podporu kľačmo, tak aby ste mali zápästie pod ramenom a koleno pod bedrovým kĺbom, stiahnite sedacie svaly, jemne podsadte panvu



[8b]

ľavú ruku vystretú upažte a sledujte pohyb paže zrakom a choďte do krajnej polohy, pričom rotujte celú chrbticu a otáčate hlavu, môžete ju jemne zakloniť, nádych. Späť do základnej polohy, výdych



[9a]

východzia poloha ako pri cviku 8a



[9b]

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



Súťažte o DVD Zorababy

Vymenujte aspoň dva športy, ktoré sú v tehotenstve vhodné a dva športy, ktoré sú v tehotenstve kontraindikované.

Odpovede zasielajte na e-mail: redakcia@mamaaja.sk, označené heslom Cvičime v tehotenstve. Z vašich odpovedí vyžrebujeme tri pisateľky, ktoré odmeníme DVD Zorababy.

Kto vyhral DVD ZORABABY v súťaži z minulého čísla?

Katarína Bajčíková, Nová Dubnica • Miroslava Chebenová, Ružomberok • Jana Gardlová, Na briežky 920

Výhradný importér pre SR značiek: JANE Barcelona RENOLUX France L.ROSSI Italy a ďalšieho detského tovaru

Babyland

BABYLAND, spol. s r.o. Pestovateľská 9 821 04 Bratislava tel. 02/ 4342 7646 www.babyland.sk babyland@babyland.sk

Všetky vaničky hlbokých kočíkov JANE poskytujú zákonom stanovené požiadavky na prevoz dieťaťa a súčasne poskytujú dostatočne veľký priestor pre dieťa (napr. 80x40cm)



JANE ECE R44/03 UNIVERSAL -10 kg E1 03442715 37.454



75-ročná tradícia svetoznámej značky

JANE

JANÉ SLALOM PRO FORMULA STRATA (kompletný set)
- hliníková konštrukcia s širokým oválnym profilom, kolesá s ložiskami a Al-diskami, kotúčová brzda na prednom kolese, autovanička hl.kočička (sk.0) + autosedačka STRATA (sk.0+) so zmenou sklonu opierky + športový kočík



© 2008 BABYLAND, s.r.o., Bratislava



JANÉ NOMAD FORMULA STRATA (kompletný set)
- hliníková konštrukcia, predné dvojité otáčavé kolesá, autovanička hl.kočička (sk.0) + autosedačka STRATA (sk.0+) s nastaviteľným sklonom opierky + športový kočík



Výrobky JANE nájdete napríklad v predajniach:
ALLTOYS (OC Optima Košice, OC Centro Nitra, OC Avion BA)
BABETKOVO, Dominikánske nám.27, Košice
BABYMARKET (Sústejkova 49 BA, Povstania č.ludu 1 KE)
BABY SVET, Janka Kráľa 2, Banská Bystrica
BAMBINI, Kapitúlská 8, Trnava
BARBORA, Nám.Slobody 31, Prievidza
KENGURU GOLD, Sv.Michala 28, Levice
MIMINO, Vajanského nám.2, Martin
SANDRA, Winterova 8, Piešťany
RICO BABY, OC Laugaricio, Trenčín
UMA, Velkoblahovská 2, Dunajská Streda

Náš najnovší katalóg 2008 „Rozprávková kniha pre mamičky“ Vám radí na požiadanie bezplatne zašleme poštou

www.babyland.sk

[6]

sadnite si do tureckého sedu, vystrite sa, nadýchnite sa do bránice (aby sa vám zväčšilo bruško) a skúste stiahnuť zvierače (ako by sa vám chcelo ísť na malú potrebu), zadržte 10 sekúnd a s výdychom sa snažte zatlačiť (ako keď tlačíte na veľkú potrebu)



Svaly panvového dna



Uvoľnenie chrbtového svalstva



[7b]

ukloňte sa vľavo, pravú ruku dajte nad hlavu vystretú, ľavú ruku nechajte dolu položenú v strede, výdych

[7c]

plynule prejdite do hlbokého predklonu s čo najviac vyhrbeným chrbátom a uvoľnite sa. S veľkým bruškom sa väčšinou podarí predkloniť iba hlavu, ale dôležité je vyhrbenie chrbta, bradu musíte oprieť o hrudník

TEHOTENSTVO A PÔROD

▼ Chrbtové medzilopatkové svaly



[4a]

východzia poloha ako v cviku 2a,
držíme cvičebnú gumu, nádych

▼ Stehenné a sedacie svalstvo



[5b]

s výdychom pokrčte pravú
nohu v kolene

[4b]

s výdychom potiahneme
paže laktami dozadu, lakty
musia byť v úrovni ramien

[5a]

postavte sa do staja vzpriameného, rukami sa oprite
o operadlo stoličky, sedacie svaly stiahnite, panvu
jemne podsadzte a pravú nohu jemne zanožte tak,
aby ste sa neprehli v drieku, cvičebnú gumu máme
zачytenú na stojnej nohe (stojíme na nej) a druhý
koniec zachyťte o členok pravej nohy, nádych

TY
rový kočík



Viac informácií o produktoch
nájdete na www.dema.sk

DEMA®



Privítajte leto s novou kolekciovou kočíkov DEMA