

# CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

podle

**Magdaleny Mikulandové**

 **STUDIO PRO ŽENY**  
Magdaleny Mikulandové

Videopořad „CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ“  
volně navazuje na úspěšnou publikaci  
Magdaleny Mikulandové  
„Těhotenství a porod – Průvodce české ženy  
od početí do šestinedělí“.  
Je zaměřen na problematiku těhotenských  
cvičení a přípravu k porodu.



Videopořad obsahuje kompletní sestavu těhotenského  
cvičení pod vedením zkušené porodní asistentky.  
Cvičení je vhodné pro všechny stupně těhotenství  
a je členěno do přehledných kapitol.

Obsahuje cviky

- k uvolnění kyčlí
- k posílení břicha
- k uvolnění a posílení zad
- k posílení dna pánevního
- k posílení prsních svalů

Cvičení je zakončeno relaxací.



**BONUSY:**

- dýchání k porodu
- tlačení k porodu
- cvičení proti křečovým žilám
- cvičení ve vodě



Partneri

Original  
**ATOK**  
Cosmetics ATOK International s.r.o.

**AVENT**  
Naturally

Tomia  
**natura**

HARTMANN  
**MoliMed.**

**LITEX**  
www.litex.cz

Mediální partneri

zdraví  
**maminka**

**atlas žena**

**Babinet.cz**  
Vše pro ženy a dívky

[www.tehotenstvi.cz](http://www.tehotenstvi.cz)

**ŽENA-IN**  
Internetový magazín  
pro ženy

Vzdělávací pořad

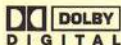
Stupáž: 67 min

Výroba: **mildproduction**



PAL

4:3



8 159407 181003 0