

OBSAH

| | |
|---|----|
| PŘEDMLUVA | 5 |
| ÚVOD | 7 |
| I. TRIMESTR | 9 |
| Překážky ve cvičení | 9 |
| Ranní nevolnost, nauzea, zvracení | 9 |
| Vyčerpání, nespavost, strach | 10 |
| Co máte dělat v tomto období | 10 |
| Kdy nesmíte v žádném případě cvičit | 11 |
| Cvičení v prvním trimestru | 11 |
| Správné držení těla | 11 |
| Správné sezení v období těhotenství | 12 |
| Správné vstávání z lehu | 15 |
| Správné zvedání břemen | 18 |
| Cvičení na uvědomělé vyrovnání nadměrného prohnutí bederní páteře | 18 |
| Cvičení na posílení prsních svalů | 20 |
| Cvičení na břišní svaly | 26 |
| Cvičení plosky nohou a nožní klenby | 36 |
| Cviky na prevenci vzniku křečových žil | 41 |
| Sestava cviků pro odkrvení dolních končetin | 41 |
| II. TRIMESTR | 47 |
| Krční páteř | 48 |
| Mezilopatkové svaly | 52 |
| Hrudní a bederní páteř | 57 |
| Posilování hýžďových a stehenních svalů | 62 |
| Uvolnění křížokyčelního skloubení | 66 |
| Posilování svalstva pánevního dna | 77 |
| Prevence zácpy | 81 |
| III. TRIMESTR | 87 |
| Psychické změny | 87 |
| Tělesné pocity | 87 |
| Cviky na elasticitu hrudníku | 88 |
| Břišní dýchání | 92 |

| | |
|---|-----|
| Psí dýchání | 93 |
| Zadržení dechu | 94 |
| POROD | 95 |
| Porodní polohy | 95 |
| Vhodné polohy v první době porodní | 96 |
| Sed na gymnastickém míči | 96 |
| Stání | 96 |
| Poloha v podřepu | 100 |
| Poloha vkleče | 101 |
| Poloha v závěsu | 101 |
| Masáže během porodu | 103 |
| Masáž třením | 103 |
| Masáž krouživým tlakem | 105 |
| Masáž hlubokým tlakem | 105 |
| Masáž podbřišku | 105 |
| Porodnické polohy | 105 |
| Nácvik polohy na zádech | 105 |
| POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚHOTENSTVÍ | 109 |
| Domácí práce a práce na zahradě | 110 |
| Zaměstnání | 110 |
| Sedavé zaměstnání | 111 |
| Celodenní stání | 111 |
| Cestování | 111 |
| Jízda autem | 112 |
| Hromadné dopravní prostředky (autobus, tramvaj, vlak) | 113 |
| Letadlo | 113 |
| Sportovní aktivity | 113 |
| Doporučené sporty | 114 |
| Relaxace | 116 |
| Jóga | 119 |
| Pilates | 120 |
| O AUTORCE | 121 |
| UŽITEČNÉ ODKAZY | 122 |
| POUŽITÁ LITERATURA | 123 |
| REJSTRÍK | 124 |
| DALŠÍ VHODNÁ LITERATURA | 126 |