



Čemu se ve cvičení v těhotenství vyvarovat?



Veronika Johánková



Špatné držení těla

Široký stoj s chodidly vytočenými ven, propnutými koleny, vyklopenou pánví, prohnutými bedry, rukama opřenými o bedra, zakulaceným hrudníkem a předsazenou bradou.

V chůzi nechte ruce volně se pohybovat v závislosti na rotačním pohybu hrudníku s pánví. Pozor na chůzi ala kačer.

Pozice, kdy přenášíte váhu jen na jednu stranu a opíráte se jen do jednoho boku.

Noha přes nohu v sedu.

Dlouhé stání a sezení.



Záklony



Vyvarujte se náročným záklonům, kde se příliš natahuje břišní stěna a podporuje se vznik nefyziologické diastázy. Vytváříte tlak do beder místo toho, abyste svá záda prodloužily.

Předklon



Zvedání věcí ze země s propnutými koleny a zakulacenými zády. Dochází k velkému přetížení zádočných svalů a vypojení hlubokých břišních svalů..

Běh



Otřesy, skoky, běh. Pokud jste běžaly před otěhotněním, můžete pokračovat, dokud je vám to příjemné. Tělo se dobře vypořádá s pohybem, na které je zvyklé. Těhotenství vás samo pozve k zastavení ve správný čas.

Inverzní pozice



Inverzní pozice (obrácené) jako svíčka, stoj na hlavě dělejte jen v případě, pokud jste je prováděly běžně ve své praxi před otěhotněním. Zůstávejte jen po krátkou chvíli.

Pozice pes hlavou dolů lze praktikovat na krátkou chvíli (3 dechy) jako protažení, ale nedržet v ní dlouho. Pokud je miminko otočené zadečkem napřed (mezi 30-35 týdnem), tuto pozici doporučuji pro přetočení.

Zavřené rotace



Zavřené rotace, kdy jde břicho proti noze a stlačuje se.

Sedy W

Sed, ve kterém tvoří dolní končetiny písmeno W. Dochází k zakulaceným zádkům, snížení rotace trupu, špatné stabilitě a oslabení posturálních svalů, nepřirozenému vychýlení dolních končetin - přetížení kolenních kloubů, vnitřní rotaci kyčelních kloubů a velkému napětí v SI skloubení. Vyvěšujeme se do vazů a podporuje se vznik valgózních kotníků a nožek do X.





Sklapovačky, sedy lehy

Sklapovačky, sedy lehy, posilování, které přetěžuje přímý břišní sval a vyvíjí velký tlak do beder. Nerespektuje správné nastavení těla a přetěžuje bederní páteř a kříž. Posilují pouze povrchové břišní svaly a v oblasti bederní páteře a kříže dochází k nadměrnému tlaku na meziobratlové destičky. Zároveň se tlumí funkce hlubokých břišních svalů a podporuje vznik nefyziologické diastázy.





Leh na břišku

Ležet na břišku můžete klidně celý první trimestr, pokud se cítíte dobře. Miminko je chráněno děložní stěnou a také polštářem plodové vody, která vytváří přirozený ochranný val. Bříško vám dá samo najevo, že poloha na břiše už není optimální a postupně vás navede do jiných pozic.



Sed s podsaženou pávní

Sezení na gauči, židli, v autě s podsaženou pávní vede k velkému tlaku na kostrč. Způsobuje oslabené pánevní dno, hemeroidy, bolesti v zádech a miminko se může stavět do zadních pozic (záda miminka jsou natočená směrem k zádům maminky) - zadní pozice není optimální poloha pro porod.



Prkno Lod'ka

Prkno vyvíjí obrovské nároky na hluboký stabilizační systém, který je v těhotenství velmi oslaben a pokud žena neudrží svalový korzet zpevněný, břicho pod vlivem gravitace klesá dolů, dojde k prohnutí v zádech a vypojení hlubokých svalů. Dochází ke kompresi v bederní oblasti, tlaku na břišní stěnu, podporuje vznik nefyziologické diastázy, bolesti zad a oslabení pánevního dna.

Lod'ka je náročná pro správné postavení a udržení těla. Po celou dobu by mělo být tělo napřímené - pánev, hrudník a hlava nad sebou. Což se s bříškem vzhledem ke zvednutým nohám stát nemůže a dochází k vyřazení funkce hlubokých břišních svalů. Jen samotné zvednutí dolních končetin s bříškem způsobí zakulacení v bedrech a aktivaci přímého břišního svalu.

Čemu se dále vyvarovat?

- dynamické sestavy v józe - vinyasa, power joga
- intenzivní posilování
- zádržím dechu nebo zahřívacím dechovým cvičením

Vše si můžete poslechnout
Také ve videu:



<https://www.youtube.com/watch?v=MbeWof5dUF4&t=676s>

Chtěly byste vědět jak na to, abyste si
těhotenství užívaly s respektem k bříšku?

BOLEST K TĚHOTENSTVÍ NEPATŘÍ.

*Dovolte si prožít těhotenství s lehkostí,
bez zbytečných bolestí
a s laskavou podporou.*



*Už 6 let pomáhám těhotným ženám
ke spokojenějšímu těhotenství i porodu.
Ráda budu provádět i vás.*

*Pojďte se hýčkat kurzem
těhotenské jógy*

Dvě duže na jógamatce,

*který zahrnuje unikátní kombinaci
funkčního a zároveň **intuitivního**
přístupu ke cvičení a práci s myslí,
který je dostupný těhotným ženám ve
VŠECH FÁZÍCH těhotenství
a prošlo jím už víc jak 1400 žen.*

Nazajete záměr kurzu Dvě duže na jógamatce





Veronika Johánková

www.veronikajohankova.cz

