Cvičíme 9 mesiacov

V zimnom období nám často chýba energia a obloha bez slnka tiež na nálade nepridá. Výborným „liekom" je cvičenie – tentoraz vám prinášame zostavu určenú pre 5. mesiac tehotenstva, ktorú sme pre vás pripravili spoločne so Zoracentrom.

2. TRIMESTER
5. mesiac tehotenstva

Rozohriatie

[1a] postavte sa vzpriamene, dajte ruky vbok, pri výdychu zdvihnite ľavé koleno do boku

[1b] zdvihnite s výdychom pravé koleno

Prsné svalstvo

[2a] jemne podsaďte panvu, nohy roznožte na šírku panvy, ruky predpažte a pokrčte v lakti, navlečte si cvičebnú gumu na prekrížené ruky tak, že ju budete držať v dlaniach; dýchajte pravidelne a zároveň tlačte bez prerušenia 15 sekúnd rukami proti gume

[3a] to isté ako v cviku 2a, nádych

[3b] s výdychom zatlačte a povoľte

Je možné, že vaše paže ani tak nepribrali, ako sa skôr „naliali" a vám sa opticky zdajú veľmi pribraté. V každom prípade vám odporúčam cvičiť základné cviky na paže s ľahkými 0,5 alebo 1 kg jednoručnými činkami. Pre viac informácií o týchto cvikoch si kliknite na www.zoracentrum.sk, na cvičenia a tam nájdete aj popis ako cvičiť.

▶ Je vhodné v rizikovom tehotenstve cvičiť?

Počas rizikového tehotenstva vám neodporúčam žiadnu namáhavejšiu telesnú aktivitu. Každý váš krok týmto smerom by ste mali prekonzultovať s lekárom a riadiť sa podľa jeho odporúčaní. Dokonca aj to najzákladnejšie a najvhodnejšie cvičenie – chôdza či plávanie môžu byť pre vás veľkým rizikom.

▶ Som momentálne na konci tretieho mesiaca a chcela by som sa spýtať, či môžem cvičiť v tehotenstve na stacionárnom bicykli. Ak áno tak ako a koľko a či nie je problém, ak budem cvičiť až večer pred spaním.

Stacionárny bicykel je počas normálne prebiehajúceho tehotenstva veľmi vhodné cvičenie. Môžete ho striedať s chôdzou na bežiacom páse alebo so steperom bez záťaže. Vynikajúco precvičí nielen vaše svalstvo, ale aj dýchaciu sústavu a rozprúdi cirkuláciu krvi vo vašom tele. Nezabúdajte však, že vám nejde o športový výkon, ale o pohyb počas ktorého sa musíte cítiť príjemne. Vaše telo sa nesmie veľmi prehriať a pulzová frekvencia by nemala byť príliš vysoká.

▶ Môžem cvičiť cviky z prvého trimestra aj v druhom trimestri?

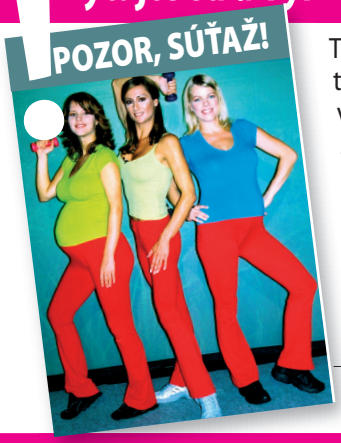
Veľkú väčšinu cvičení, ktoré ste cvičili v 1. trimestri môžete precvičovať aj v druhom. Výnimkou sú len cviky na brušné svalstvo. V druhom trimestri musíte vynechať klasické cvičenia na priamy brušný sval. Pozrite si predchádzajúce vydania časopisu MAMA a ja, máte tam konkrétny návod na cvičenie bruška v 1. aj 2. trimestri.

▶ Ako je to s jogou v tehotenstve ?

Čo sa týka jogy, nie som na ňu špecialista, ale vo všeobecnosti jej cvičenie v tehotenstve je vhodné, mali by ste sa však poradiť so školenou cvičiteľkou jogy, ktoré konkrétne cvičenia cvičiť, a ktoré je potrebné vynechať.

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 vyžrebujeme 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. Dnes vyhrávajú:

Lucia Tobáková, Košice
Alexandra Némethová, Senec
Renata Rothová, Bratislava

casualplay

TOP MODELKA **ALENA ŠEREDOVÁ** SI ZVOLILA TOP KOČÍK CASUALPLAY

S4 s podložkou 978 | S4 + Prima 978 | S4 + Playmoon 978

Kočík S4 od Casualplay je naozajstným 4x4 kočíkom so športovým a zároveň elegantným designom, ktorý ponúka dokonalý zážitok z jazdy na akomkoľvek povrchu. Vďaka dvojitému, o 360° otočnému prednému kolesu a zadným samostatným kolesám zažijete úžasné chvíle pri prechádzkach po asfalte, hline aj tráve. Naviac, Unisystem umožňuje pripevnenie všetkých hlbokých dielov a autosedačiek Casualplay na kočík len jediným kliknutím.

www.groupfashion.cz | www.casualplay.sk

Svalstvo bokov a sedacie svaly

[7a] základná poloha ako v cviku 6a, zatláčame proti loptičke s výdychom

[8a] základná poloha ako v cviku 6a, ale bez loptičky a nohy sú spojené v kolenách aj v členkoch, nádych

[8b] s výdychom vytlačte podsadenú panvu o 10 cm vyššie a späť

[9a] sadnite si do tureckého sedu, dlane si môžete voľne položiť na bruško

[9b] skúste sa aktívne nadýchnuť do bránice, a to tak, ako keby ste nádychom chceli odtlačiť ruky položené na brušku, bruško by sa malo vyklenúť dopredu, pri výdychu by sa malo stiahnuť. Keď sa vám to v tejto polohe nedarí, začnite s nácvikom bránicového dýchania v ľahu na chrbte s pokrčenými nohami. Malo by to ísť ľahšie a postupne si zvyšujte podložku pod chrbtom, až sa dostanete do sedu. Keď vám už bránicové dýchanie nerobí problém, snažte sa ho prehlbovať intenzívnejším nádychom a zadržať dych na 15 sekúnd a potom aktívne ústami vydýchnuť.

Odpovedala
Zora Czoborová
z Centra pre fitness Zoracentrum

▶ Zaujímalo by ma, ako skoro po pôrode – cisárskom je možné začať posilňovať brušné svalstvo?
Po pôrode cisárskym rezom musíte byť veľmi opatrná a nič neuponáhľať. Nechcete mať predsa kvôli vašej netrpezlivosti škaredú jazvu na brušku. Bude rozumné počkať pokiaľ sa vám rana úplne zahojí, a to nielen povrchová časť kože, ale aj vrstvy svalstva a tkaniva pod kožou. Odporúčam počkať aspoň dva-tri mesiace a určite sa poraďte aj s vaším lekárom.

▶ Som v štvrtom mesiaci tehotenstva, pribrala som cca 6 kg a všimla som si, že mi veľmi začalo ochabovať svalstvo na rukách a aj som veľmi pribrala v týchto partiách (triceps). Viete mi poradiť nejaké účinné cvičenie na zoštíhlenie týchto partií ?

Chrbtové svalstvo

[4a]
predkloňte sa, ruky vzpažte vystreté, hlava je v predĺžení trupu, pozerajte sa do zeme, panvu jemne podsaďte, nádych

[4b]
s výdychom pokrčte ruky v lakti a potiahnite ich dozadu po hranicu ramien, lakte majte vo výške ramien

[4c]
s nádychom sa vráťte späť do polohy 4a

[5a]
zaujmite polohu ako v cviku 4a, ale ruky zapažte vystreté, nádych

[5b]
s výdychom ruky posuňte do polohy 4b

[5c]
s nádychom sa vráťte do polohy 5a

Brušné svalstvo

[6a]
ľahnite si na chrbát, ruky dajte pozdĺž tela, nohy pokrčte v kolenách, dajte si malú mäkkú loptičku medzi kolená, výdych

[6b]
s výdychom jemne podsaďte panvu, oprite sa driekovou chrbticou o podložku, snažte sa „ako keby vtiahnuť pupok" a súčasne s výdychom predkloňte hlavu, aby sa vám brada dotkla hrudnej kosti

dm babybonus

Staňte sa členom babybonusu a vyhrajte ročnú zásobu plienok!

Zo všetkých členov, ktorí sa do babybonusu prihlásia v termíne od 1. 1. do 31. 3. 2008, vyžrebujeme z každého kraja SR jedného výhercu celoročnej zásoby plienok (30 balení plienok značky babylove Jumbo Pack).*

Získajte zdarma!
dm babybonus – štartovací balíček so zľavovými poukážkami v hodnote 7100,- Sk*

www.dm-drogeriemarkt.sk

*Platí pre deti narodené v roku 2008 na Slovensku.

dm