



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 12. 10. 2020

Těhotenské cvičení na míči ženu dokonale uvolní a prospěje i miminku

Těhotenské cvičení na míči je naprosto skvělou metodou, díky které se žena udrží v kondici a zároveň eliminuje nepříjemné příznaky, spojené s graviditou. Kromě toho cviky na gymnastickém míči mohou výrazně zkrátit dobu porodu. Tato pohybová aktivita se hodí pro všechny ženy bez výjimky. Není nikterak náročná a má samá pozitiva.

V neposlední řadě **těhotenské cvičení na míči** dokáže přispět i k spokojenosti ještě nenarozeného dítěte. Zejména pohupování má údajně velice uklidňující efekt. Přispějte tedy k fyzické i duševní pohodě sobě i miminku a pusťte se do nenáročných cviků.

Těhotenské cvičení na míči: Jak začít?

Než zahájíte těhotenské cvičení na míči, je nutné se samozřejmě poohlédnout po tom nejdůležitějším, a to je právě onen **velký gymnastický míč**. K dostání je jak v e-shopech, tak v prodejnách sportovních potřeb. Vybírat jej můžete dle dvou základních kritérií. Buď se zaměříte na **výšku**

postavy, nebo na **délku paže od konečků prstů až po rameno**. Určitou roli při výběru hraje i **hmotnost**. V těhotenství, kdy žena nabere nějaké ty kilogramy navíc, je vhodné vybírat míč **širší**. Avšak vždy platí jedno zásadní pravidlo, když si na míč sednete, mělo by vaše **lýtka a stehno** svírat **pravý úhel**. Obvykle výrobci uvádí na obalu gymnastického míče konkrétní údaje, pro jakou výšku postavy je výrobek vhodný. Zde je základní rozdělení šířky míče podle výšky postavy:

1. výška do 110 cm = šířka míče 30 cm
2. výška do 155 cm = šířka míče 45 cm
3. výška do 165 cm = šířka míče 55 cm
4. výška do 180 cm = šířka míče 65 cm
5. výška do 190 cm = šířka míče 75 cm
6. výška více jak 190 cm = šířka míče 85 cm

Až si gymnastický míč zakoupíte, bude ho potřeba ještě **nafouknout**. K tomu lze použít například obyčejnou **pumpičku na kolo s redukcí**. Vhodnější jsou pak speciální pumpičky přímo určené k nafouknutí míče. Ty lze také zakoupit ve sportovních potřebách. V momentu, kdy budete mít vše doma připravené, můžete se pustit do práce. Nejprve gymnastický míč nafoukněte **o 10 cm méně**, než je deklarováno od výrobce, zazátkujte a nechte den stát. Poté jej dofoukněte, avšak pozor na přehustění, míč by neměl být příliš tvrdý. Respektujte šířku cvičební pomůcky a řiďte se **dle návodu**. A nakonec můžete započít těhotenské cvičení na míči.



Těhotenské cvičení na míči: Jaká má pozitiva?

Mnoho nastávajících maminek si těhotenské cvičení na míči **pochvaluje**. Má totiž řadu skvělých pozitivních účinků na tělo ženy i miminko. Jaké výhody tedy tato pohybová aktivita přináší?

- **Podpoří hladší průběh porodu:** kolébatvé pohyby na gymnastickém míči prospívají pánevnímu dnu a také procvičení hráze. O to menší tedy hrozí riziko, že se během porodu natrhne, nebo bude nutné ji nastříhnout.
- **Pomůže eliminovat nepříjemné příznaky během gravidity:** těhotenské cvičení na míči vám také pomůže lépe prokrvit celé tělo, uleví od bolesti zad, zlepší vyprazdňování a zažívání. Mimo jiné se zredukují i otoky na nohách a posílíte šikmé břišní svaly, které jsou v pozeňnaném stavu více náchylné k rozestupu.
- **Zklidní maminku i miminko:** kolébatvé pohyby při cvičení na míči přispívají k duševní pohodě nastávající maminky a rovněž i miminka.

Těhotenské cvičení na míči: 3 cviky které vás dostanou do kondice

Těhotenské cvičení na míči můžete praktikovat velmi jednoduše i v **pohodlí doma** dle instruktážních videí. K dispozici jsou však i speciální **kurzy pro těhotné s instruktory**, kterých se můžete účastnit spolu s partnerem. Zde jsou tři cviky, které zvládnete i sama:

1. **Těhotenské cvičení na míči - aby byla záda v kondici:** začněte tak, že se ve stoje opřete zády o gymnastický míč, který je zapřený o zeď za vámi. Nohy máte mírně pokrčené a míč velmi pomalu válíte ze strany na stranu. Občas můžete trochu zvýšit tlak zad na stěnu míče.
2. **Těhotenské cvičení na míči - aby nohy neotékaly:** nyní se položte opatrně na bok na podložku (můžete se samozřejmě vypodložit polštářky, aby byl cvik příjemný) a jednu nohu nechte mírně pokrčenou na zemi a druhou dejte na gymnastický míč. Nohou jej pak válejte po

zemi nahoru, dolů a do stran. Zkuste také propínat špičku. Pak vyměňte strany.

3. **Těhotenské cvičení na míči - pro pohodlí [miminka](#) a na uvolnění těla:** a na závěr si na míč sedněte rozkročmo. Chodidla by měla být umístěna maximálně 15 až 20 cm od stěny míče. Záda narovnejte, ruce se mohou opírat o stehna. Celým tělem pak dělejte kroužky (nejprve malé, pak větší), nezapínejte při tom břicho, buďte zcela uvolněná.

Pro větší bezpečnost v domácím prostředí je vhodné provádět těhotenské cvičení na míči s **protiskluznou úpravou** povrchového materiálu (je opatřen výstupky).

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)