



FITNESS 06. 11. 2019

Sport v těhotenství nevádí, vyberte si ten nejvhodnější pro vás

Nejdůležitější je poslouchat své tělo a nenutit se zbytečně do žádných aktivit. Sport v těhotenství je nutné přizpůsobit nejen vaší kondici, ale i...

Těhotenství je nezapomenutelná životní etapa ženy a rozhodně neznamená omezování se v aktivním způsobu života. V případě, že vás netrápí žádné zdravotní komplikace, je sport naopak vítaným přínosem pro hladký průběh těhotenství. Jaký typ pohybu je pro nastávající maminku a dítě vhodný a kterým sportům by se ženy měly raději vyvarovat?

Aktivita a dostatek pohybu má příznivý vliv na průběh těhotenství a dokážou připravit tělo lépe na porod. Pokud jste ale nebyla zvyklá na pravidelný sport či cvičení, neměla byste se v těhotenství přemáhat. Těhotné ženy by se neměly unavovat nebo přepínat. [Sport v těhotenství](#) může být formou relaxace, uvolnění namáhaných kloubů a posílením potřebných svalů.

Každá maminka prožívá těhotenství jinak, proto někomu svědčí více odpočinek doma, někomu

aktivní pohyb a sportovní aktivity. Na druhou stranu, jestli žena před těhotenstvím aktivně běhala nebo plavala, smí v tom pokračovat nadále. Pravidelné udržování těla v obvyklé kondici dokáže zamezit bolestem zad, nadměrnému zavodnění nebo těhotenské žloutence.

Sport a těhotenství se nevyklučuje

Nejdůležitější je poslouchat své tělo a nenutit se zbytečně do žádných aktivit. Sport v těhotenství je nutné **přizpůsobit nejen vaší kondici, ale i pokročilosti těhotenství a zdravotnímu stavu**. Nelze podávat stejné sportovní výkony, tělo se mění a celkový pohybový aparát se přibývajícím týdny stává méně stabilním. Dbejte proto rad doktorům i vlastním pocitům.

Mezi oblíbené sporty v těhotenství patří **chůze, plavání, speciální cvičení pro těhotné nebo jóga**. Vyhnout by se těhotné měly především adrenalinovým a bojovým sportům, posilování se závažím nebo potápění.

Cvičení pro těhotné

Jóga je vhodnou alternativou cvičení pro těhotné pro mírné protažení těla, uvolnění a psychickou pohodou ženy. Cvičit můžete jak doma, tak pod dozorem na kurzech přímo určených pro těhotné ženy. Při józe se maminka dostane do souladu se svým tělem, najde vnitřní klid i uvolnění. Jóga naučí ženu správnému, pravidelnému dýchání, což se při následném porodu může osvědčit jako významná pomoc. [Těhotenská jóga je v období těhotenství velmi prospěšná.](#)



Oblíbené je speciální **cvičení s balóny** se zaměřuje přímo na svaly pro ulehčení porodu. **Pilates i jóga pro těhotné jsou užitečné pro posílení zádových svalů i svalů pánevního dna**. Ne všechny cviky jsou však vhodné pro těhotné. Poradte se s trenéry jógy nebo navštěvujte speciální kurzy určené pro těhotné maminky. Základem veškerého cvičení pro těhotné je správná technika.

Běh a chůze

V prvních měsících těhotenství je běhání dovoleno, ale i tak by žena měla volit raději volnější tempo, při němž se tolik nezadýchá. Pokud je žena zvyklá běhat, může si tak udržovat nadále kondici, ale je potřeba přizpůsobit i terén a vyvarovat se velkým nárazům nebo náročným vytrvalostním běhům.

V pokročilé fázi těhotenství má blahodárný vliv na zdravotní stav obyčejná chůze. **Nejpřirozenější pohyb posiluje všechny svalové skupiny**. Krátké procházky protáhnou tělo, zlepšují kondici a zmírňují nepříjemné otoky. Zvolte si svižné tempo v přírodě nebo v parku a každý den si tak věnujte příjemnou hodinku pohybu.

Plavání

Těhotenství mohou provázet nepříjemné bolesti zad a namožené klouby. Pobyt v bazéně proto jistě oceníte. **Plavání je příznivé pro uvolnění těla, nadnášení uleví kloubům a pomůže protáhnout záda, která trpí hlavně v závěru těhotenství ve třetím trimestru**. Při plavání se uvolňuje kostra a zvyšuje se kapacita plic, což usnadňuje později kontrolované dýchání při porodu. [Pobyt ve vodě](#) navozuje stav relaxace, uvolňuje se napětí. Slaná voda má navíc blahodárné účinky na pokožku.

Těhotná žena by se ale měla vyhnout přírodním vodním plochám, řekám a vodám, v nichž je vysoké

riziko infekční nákazy z vody. Nastávající maminka by se rovněž měla vyvarovat potápění, skákání a vodám s extrémními teplotami.

Fitness

Do 20. týdne těhotenství může žena bez problému i posilovat. Důležité je nadměrně tělo nezatěžovat a ubrat si závaží nebo počty opakování cviků s ohledem na pokročilost těhotenství. Stejně jako v případně jógy, i u fitness existují speciální kurzy a kvalifikovaní trenéři vám jistě rádi poradí s vhodnými cviky a cvičením pro těhotné.

Cyklistika

Jízda na kole prospívá páteři, která je v průběhu těhotenství čím dál víc zatěžovaná. Vybírejte si rovinné terény po zpevněné cestě, kde nehrozí pád ani nepříjemné nárazy. Cyklistika podporuje činnost srdce, ale při jízdě volte mírné tempo. **Ideální jsou klidné cyklostezky s mírným provozem.**

Zapovězené sporty v těhotenství

Veškerý sport v těhotenství by žena měla vybírat s ohledem na svůj aktuální stav a možnou zátěž. V těhotenství by měla být žena na sebe dostatečně opatrná, proto by se měla vyvarovat nebezpečným, adrenalinovým sportům nebo bojovým uměním.

Největší riziko představují sporty, kde hrozí pád či nárazy. Po dobu těhotenství by tak žena měla **vynechat kolektivní sporty, tenis, kolečkové brusle nebo například jízdu na koni**. V zimních měsících se nedoporučuje ani lyžování, avšak pobyt na horách do nadmořské výšky 2 500 m.n.m. může být pro těhotnou příznivým.