



FITNESS 19. 09. 2019

Těhotenská jóga vám pomůže zůstat fit a naladit se na porod a miminko

Těhotenství je období, které s sebou nese radostné očekávání i určitá omezení. Na adrenalinové sporty budete muset na chvíli zapomenout, ale můžete...

Možná cvičíte jógu už mnoho let nebo jste zatím jen přemýšlela o tom, že ji vyzkoušíte. Nebo jste teď těhotná a v nabídce těhotenských cvičení na vás vyskočila gravidjóga. Že je jóga pro těhotné určená těhotným ženám, je z názvu jasné - může ji ale cvičit každá těhotná? Kdy začít, na co si dát pozor a v čem je těhotenská jóga odlišná od jiných cvičení?

Jóga pro těhotné - kdy začít?

Těhotenství je období, které s sebou nese radostné očekávání i **určitá omezení**. Na **adrenalinové sporty** budete muset na chvíli zapomenout, ale můžete objevit jiná cvičení, která jsou pro vás vhodnější. Jedním z nich je právě **těhotenská jóga neboli gravidjóga**.

Obecně platí, že **pokud nemáte žádné potíže**, můžete s jógou pro těhotné začít **kdykoliv** během těhotenství - tedy v **1. trimestru**, **2. trimestru** i **3. trimestru**. Pokud se cítíte dobře a jste zvyklá praktikovat jógu pravidelně, můžete během 1. trimestru ještě pokračovat s některou z jemnějších forem klasické jógy - jen bude vhodnější se vyhnout některým cvikům v oblasti břicha, a ne každému budou vyhovovat všechny pozice, například ty hlavou dolů. Na kurzu **informujte o svém těhotenství lektora**, aby vás mohl u některých pozic upozornit, zda jsou pro vás vhodné či nikoliv.

- Pokud s jógou začínáte až v těhotenství, bude pro vás vhodnější rovnou těhotenská jóga. Výhodou je, že lektorky kromě získaného vzdělání a zkušeností jsou často již maminkami a mají tak i **osobní zkušenost s cvičením gravidjógy**.
- Někdy se můžete doslechnout, že s jógou není vhodné začínat v 1. trimestru. To je ale dáno tím, že mnoho maminek se v tomto období necítí **fyzicky dobře** – trápí je **těhotenská nevolnost** nebo nadměrná únava z toho, jak se tělo adaptuje na nový stav. Pokud vás nic takového netrápí, můžete s gravidjógou začít i v tomto období.

Pro koho je těhotenská jóga vhodná?

Pokud těhotenství probíhá bez problémů a **nemáte žádné zdravotní potíže**, je gravidjóga vhodná **pro každou nastávající maminku**. Pokud máte nějaká omezení nebo si nejste jistá, zda je těhotenská jóga ve vašem zdravotním stavu vhodná, vždy **konzultujte účast na kurzu se svým gynekologem!**

Na případné potíže jako jsou bolesti zad, kloubů nebo třeba **nízký krevní tlak** vždy **upozorněte i lektorku**, aby vám případně mohla nabídnout alternativní pozici nebo doporučila některou pozici vynechat. I během kurzu vnímejte své tělo a nedělejte nic, co je vám nepříjemné. Kurzy jsou vedené tak, aby byly vhodné pro všechna stádia těhotenství, ale s rostoucím bříškem mohou být pro vás přece jen některé sestavy příliš náročné. Výhodou je, pokud si můžete **vyzkoušet úvodní hodinu zdarma** a přesvědčit se, zda je jóga pro těhotné to pravé pro vás.

Na co gravidjóga zaměřuje?

Těhotenská jóga, stejně jako jóga klasická, obvykle začíná a končí **protažením celého těla**, které jistě v těhotenství uvítáte. Dále se nejčastěji setkáte s pozicemi na posílení zad, **otevírání kyčlí** a posílení či naopak vědomé uvolnění svalů pánevního dna.

Dalším častou výhodou jógy včetně těhotenské je celkové **zklidnění a prohloubení dechu**, těhotenská jóga tím navíc přináší hlubší duševní **propojení maminky a dítěte**. Gravidjóga vás částečně fyzicky i psychicky **připraví na porod**. Zkušené lektorky, mezi nimiž jsou často i porodní asistentky, vám mohou doporučit i **úlevové pozice**, které využijete během první doby porodní.

Vedle fyzické roviny je gravidjóga důležitá i pro vaši **psychickou pohodu**. Pomůže vám odpočinout si od každodenních starostí a myšlenek.

Těhotenská jóga má ještě jednu výhodu – **seznámíte se s dalšími maminkami** z vašeho okolí, které v podobném období jako vy. Možná si najdete kamarádku, se kterou budete později společně vozit kočárky nebo pokračovat v kurzech jógy pro maminky a miminka. Nebo si prostě jen budete mít možnost popovídat o radost i strastech těhotenství, **posbírat rady a zkušenosti** od ostatních a společně strávit příjemný čas.

Těhotenská jóga - co si vzít s sebou?

Jógová centra bývají většinou velmi dobře vybavena různými pomůckami, takže nebudete potřebovat ani vlastní karimatku. S sebou si vezměte **volné a pohodlné oblečení**. Obuv nejspíš nebudete potřebovat, někdo ale rád využije například protiskluzové ponožky. Zcela jistě si s sebou přibalte **láhev s vodou**.

Záleží na konkrétním jógovém centru, jakou formou se bude jóga pro těhotné platit – někde platíte

blok lekcí předem, jinde je možné platit individuální lekce samostatně. Pravidelné cvičení v těhotenství v různé výši **proplácení i zdravotní pojišťovny**, proto je vhodné si před zaplacením zjistit podmínky té své a lektorku předem upozornit, jaké informace bude třeba napsat na fakturu, aby ji pojišťovna k proplacení uznala.

Přečtěte si také, jaké **[cvičení po porodu](#)** vás vrátí do kondice.