

## *Cvičení v těhotenství I. Trimestr*

### **Vestoji**

- ✓ Rozehřátí
- ✓ Uvolnění ramen – jedna ruka točí dopředu, druhá vzad
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Uvolnění pánve – podsazení a vystrčení, ležatá osmička
- ✓ Balančně – stoj na jedné noze, druhá je pokrčená + hra s HKK
- ✓ Aktivace chodidla s ježkem – masáž
- ✓ Nákrok + práce HKK – hrneme vodu, vystřídáme nohy + HKK do svícnu
- ✓ OB za zády u stěny + lehce opíráme do míčku = korekce stoje
- ✓ OB za zády u stěny a kroužky a osmičky = automasáž mezilopatkových svalů
- ✓ OB za zády u stěny a podřepy = masáž + posilování

### **Vsedě na gymballu**

- ✓ Korekce sedu
- ✓ HKK v upažení a jakoby mávání, ale napětí až do konečků prstů – dlaně dolů, dlaně dopředu, kroužky
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Ruce na ramena a kroužky
- ✓ Kolena víc od sebe, opřeme se předloktím o stehno, přitáhneme špičku, odjedeme míčem a druhou HK natáhneme směr přitažená špička
- ✓ Úklon
- ✓ Kroužky pánví

### **Leh na zádech**

- ✓ Dýchání – brániční dýchání

- ✓ Dýchání – jedna ruka je nad hrudní kostí, druhá je na spodních žebrech
- ✓ DKK jsou položeny na míči/židli, HKK podél těla dlaněmi nahoru + cévní gymnastika
- ✓ DKK jsou položeny na míči/židli + aktivace středu těla + jednu DK přitahujeme k břichu- střídáme DKK
- ✓ DKK jsou položeny na míči/židli + aktivace středu těla + jednu DK dáváme stranou – střídáme DKK
- ✓ Chodidla na míč + kroužek míček

### **Vleže na boku**

- ✓ Aktivace středu těla vleže na boku – rýsováček + volné dýchání a DK hýbeme jako kyvadlem nebo kroužek z kyčle
- ✓ Obě DKK jsou pokrčené a položeny na sobě a kolena od sebe a střídáme s pohybem koleny od sebe i kotníky od sebe
- ✓ Promasírování hýždí – rukou či ježkem

### **Vleže na břicho**

- ✓ Žabák nebo alternativa je vleže na zádech – DKK pokrčené a jedno koleno směr kotník druhé DK

### **Vkleku**

- ✓ Stabilizace = hřebík + odlepujeme jednu HK a protilehlou DK
- ✓ Sed na paty a protažení
- ✓ Kočičí hřbet s nataženými HKK nebo s rukama na předloktí
- ✓ Rytíř + protažení zadní strany stehna

## Sed

- ✓ Chodidla přilepená a kolena od sebe = uvolnění třísel
- ✓ Korekce vsedu + úklon
- ✓ Propletené prsty a protažení mezilopatkových svalů
- ✓ Úklon hlavou, šikmý předklon

*Dobrá práce, děkuji za pozornost.*