

Obsah

Poděkování	9
Předmluva.	10
Úvod	11
1. KAPITOLA	
Dýchací systém	13
1.1 Dýchání.	13
1.2 Nepříjemné pocity spojené s dýcháním během těhotenství.	17
2. KAPITOLA	
Oběhový systém	21
2.1 Krevní oběh	21
2.2 Syndrom karpálního tunelu	27
2.3 Náhlý pokles krevního tlaku	28
2.4 Cvičení na povzbuzení krevního oběhu.	28
3. KAPITOLA	
Svalstvo pánevního dna	33
3.1 Posilování svalů pánevního dna	34
3.2 Zvýšení pružnosti svalů pánevního dna a hráze.	38
3.3 Jak předcházet zácpě	40

4. KAPITOLA

Břišní svaly	45
4.1 První etapa: posílení hluboko uložených svalů	47
4.2 Druhá etapa: posílení hluboko uložených svalů s omezením opory o zem	49
4.3 Třetí etapa: přitahování přímých břišních svalů za pomoci hluboko uložených svalů a svalů na střední úrovni	50

5. KAPITOLA

Diastáza přímých břišních svalů	53
5.1 Cvičení diastázy přímých břišních svalů	54

6. KAPITOLA

Záda – jak si ulevit od bolesti a získat správné držení těla	57
6.1 Stabilizace páteře	58
6.2 Protahování a masáž svalů ve spodní části zad	59
6.3 Držení těla v těhotenství	67

7. KAPITOLA

Pánev – bolesti křížokyčelního skloubení ve stydké oblasti a v tříslech	77
7.1 Bolesti ve stydké oblasti	78
7.2 Bolesti v tříslech	81
7.3 Bolesti v horní části hýždí	82
7.4 Těhotenský ischias	85

8. KAPITOLA

Prsa – jak je podepřít a zbavit se nepříjemných pocitů . 87	
8.1 Zpevnění svalů horní části zad	88
8.2 Posílení prsních svalů	90
8.3 Uvolnění svalů horní části zad	91

9. KAPITOLA

Fyzické aktivity a těhotenství 93

9.1 Doporučení 94

9.2 Jak dávkovat cvičení 95

Závěr 97

Literatura 99

Přehled těhotenských obtíží

a cviky na jejich potlačení 100