

Obsah

Úvod	7
Tělesná aktivita v průběhu těhotenství	9
Tělesné a psychické změny v souvislosti s fyzickou aktivitou	10
Obecně o cvičení v těhotenství	12
Individuálnost přístupu k tělesné aktivitě	12
Obecná doporučení a omezení v tělesné aktivitě	13
<i>Rizikové sporty, které není možné doporučit</i>	<i>14</i>
<i>Rizikové sporty, které jsou úplně vyloučeny</i>	<i>14</i>
<i>Vhodné sportovní aktivity, které je možné obecně doporučit,</i> <i>s ohledem na obecná omezení</i>	<i>15</i>
Indikace a kontraindikace cvičení	17
Zařazení cvičení do denního režimu	18
Volba správného oblečení, obuvi a prostředí	19
Příjem tekutin a základy výživy v souvislosti s tělesnou aktivitou	20
Vliv čerstvého vzduchu a slunce na organismus těhotných	23
Relaxační masáže	23
Vybrané druhy tělesné aktivity, jejich pro a proti v souvislosti s těhotenstvím	25
Speciální tělocvik pro těhotné	25
Plavání	49
Aerobik (různé formy)	51
Cvičení s využitím velkých míčů	54
Pilates a cvičení s využitím malých míčků	65
Chůze (walking), turistika	92
Jóga – gravidjóga	95
Alexandrova technika	105
Cvičení v posilovně	112
Cyklistika, jízda na rotopedu, spinning	115
Tanec	117
Běh (jogging)	119
Lyžování (běžecké a sjezdové)	121
Jízda na koni	123
Tenis	123

Bruslení (in-line, na ledě)	124
Potápění, vodní lyžování, saskoky padákem, míčové hry, cvičení na nářadí, silové sporty (např. vzpírání, vrhy), squash, kanoistika, judo... ..	125

Zajímavosti	127
--------------------------	------------

Závěr	131
--------------------	------------

Použitá literatura	133
---------------------------------	------------