

# CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ S PRVKY GRAVID JÓGY A PRENATAL PILATESU

Nemocnice AGEL Jeseník ve spolupráci s certifikovanou cvičitelkou Michaelou Krumpovou ([studio-zdravi.com](http://studio-zdravi.com)) zahajuje cvičení pro těhotné v areálu jesenické nemocnice.



- Cvičení probíhá každý čtvrtek v areálu jesenické nemocnice v čase 9.30 - 10.30 nebo 13.30 - 14.30.
- Cvičí se 60 min, 45 min aktivní část, 15 min relaxace.
- Cvičení je vhodné od 13 týdne těhotenství až do porodu.
- Na cvičení je nutné se předem objednat.
- lze domluvit i individuální lekce

Cvičení má blahodárný vliv na naše zdraví, přesto prosím konzultujte a informujte se u Vašeho ošetřujícího gynekologa, zda můžete daný druh cvičení v těhotenství absolvovat.

-cena 1 lekce 190,- Kč  
-permanenka 5 lekcí 750,- Kč  
/ -10 lekcí 1400,- Kč (platnost po dobu těhotenství)

- V případě zrušení rezervované lekce, méně jak 12 hodin předem, bude odečteno vstupné a to v plné výši 150,- Kč. Děkujeme za pochopení.

**Další informace na mob.  
604 666 109 (Michaela  
Krumpová)  
[www.studio-zdravi.com](http://www.studio-zdravi.com)**

## ZDRAVOTNÍ ÚČINKY CVIČENÍ

- snižuje problémy ranní nevolnosti
- pozitivně ovlivňuje trávení a krevní tlak
- posiluje svaly pánevního dna a napomáhá udržet správné držení těla
- zvyšuje pružnost svalů
- lépe připraví ženu k porodu, ulehčuje zotavení po porodu
- podporuje růst placenty
- efektivně protahuje a posiluje všechny svalové skupiny
- cvičení posiluje zádové svalstvo, které zabrání křížovým bolestem z nosení zvětšujícího se břicha s miminkem
- pohyby jsou kontrolované, bez švihů, které by mohly způsobit poškození šlach a vazů

### RÁMCI 2. TRIMESTRU

Postupně procvičujeme horní i dolní končetiny, zádové a šikmé břišní. Posilujeme svaly pánevního dna a svalový korzet. Většina pozic se cvičí v sedě, na rukách a nohách, minimálně na zádech.

### V RÁMCI 3. TRIMESTRU

Těhotné ženy více zadýchávají. I přesto, že jsou stále velmi pohyblivé je veškeré cvičení v pomalejším tempu, přizpůsobené rostoucímu břichu. Cvičí se více uvolňovací cviky, pomáhající k sestoupení hlavičky dítěte. Klademe větší důraz na strečing a relaxaci.