

## Desatero pro cvičení gravid jógy:

### 1. Cvičení přizpůsobte stupni těhotenství:

Cvičení samo o sobě by Vám ani miminku nemělo ublížit, pokud Vaše těhotenství probíhá bez obtíží. Pokud máte pochybnosti, s jógou nebo cvičením teprve začínáte během těhotenství, nebo se celkově cítíte špatně, doporučuje se cvičit až po ukončení prvního trimestru. Na začátku těhotenství si tělo spíše zvyká na změny, toto období je spojené s nevolnostmi a tak je vhodné tělu energii spíše dodávat a více relaxovat. Pokud si nejste jistá, konzultujte svůj stav a cvičení gravid jógy s ošetřujícím gynekologem, obecně lze ale jakékoliv cvičení specializované pro těhotné ženy jen doporučit. V druhém trimestru se budete cítit nejlépe, nevolnosti obvykle vymizí a vrátí se energie. Ve třetím trimestru ucítíte, že máte zase chuť ubrat, některé pozice si můžete přizpůsobit vzhledem k většímu bříšku. Od 30. týdne také neposilujte svaly pánevního dna, obecně už je lepší břišní svaly neposilovat a spíše se naučte je s dechem uvolňovat.

### 2. Cílem cvičení gravid jógy není vylepšovat postavu:

Cílem gravid jógy není vylepšovat postavu, zlepšovat fyzickou, natož hubnout! Záměrem je zejména protažení namáhaných částí těla, posílení stabilizačního systému páteře a nápravy špatných stereotypů a také mírné posílení paží, prsních svalů, stehen a hýždí tak, abychom si i v tomto období udržely dobrý pocit ze svého těla. Cílem je i odbourat napětí, stres, naučit se ještě lépe vnímat své tělo a dech.

### 3. Vnímejte své tělo a pocity:

To platí v józe obecně a gravid józe dvojnásob! Pokud Vám nějaký cvik nedělá dobře, jednoduše ho vynechte (zacvičte si něco jiného, nebo si krátce zrelaxujte). Pokud Vám nějaký den není celkově dobře, necvičte, spíš v klidu relaxujte, zvolte některou z dechových technik, případně jen lehkými cviky uvolněte ramena a šíji.

### 4. Pozor na ztrátu rovnováhy:

Jak je zmíněno v prvním bodě, pokud dodržujete zásady cvičení pro těhotné a nemáte v těhotenství žádné problémy, cvičení by Vám nemělo ublížit. Jednou z důležitých zásad je cvičit tak, aby Vám nehrozil pád. Náročné obrácené a balanční pozice jsou z gravid jógy vynechány, přesto i jednoduché balanční pozice a pozice ve stoji cvičte jen, pokud se Vám netočí hlava (tedy netrpíte nízkým tlakem) a raději poblíž stěny, abyste se při ztrátě rovnováhy mohla zachytit. Balanční pozice jsou ale jinak velmi přínosné (vybrané pozice slouží ke zpevnění nebo naopak ke zklidnění), takže pokud se cítíte dobře, je škoda je vynechat.

### 5. Zapomeňte na pozice v lehu na břicho, torze, které stlačují břicho a hluboké záklony:

Asi byste se do takových cviků stejně nepouštěla a Vaše intuice by Vám napověděla, že tohle dělat nechcete. Z gravid jógy jsou vypuštěny pozice, které jakýmkoliv způsobem namáhají oblast břicha – až už pozice, co přepínají přímý břišní sval, popř. břicho natahují (hluboké záklony) nebo stlačují (uzavřené rotace). Stejně tak delší výdrže v obrácených pozicích je lepší vynechat (dochází k odkrvení dělohy). Cvičte jen jednodušší obrácené pozice (můstek, pes hlavou dolů) dynamicky s dechem nebo v

kratších výdržích. Cviky na zádech je lepší ke konci těhotenství cvičit pouze krátce, pokud Vám nedělají dobře (větší břicho může tlačit na dolní dutou žílu), vynechte je.

6. Pozor na prohýbání v oblasti beder:

V těhotenství hrozí více než jindy přetížení bederní oblasti vahou rostoucího břicha. Při cvičení se tedy snažíme hlavně o zpevnění zádových svalů a o protažení páteře za pomoci lehkých předklonů a torzí. Záklony je vhodné směřovat do horní poloviny trupu (hrudní páteř).

7. Zhluboka dýchejte:

Dech je při cvičení jógy velmi důležitou součástí. Obecná zásada při cvičení jógy (nejen v těhotenství) je dýchat klidně, hlubokým dechem a pohyb provádět v souladu s dechem (nikoliv naopak). V hatha józe se dýchá (až na výjimky) nosem, v gravid józe je možné dýchat i ústy (zejména při výdechu), což pomáhá k většímu uvolnění. Pokud máte během cvičení pocit, že nemůžete popadnout dech, na chvíli se zastavte, posaďte se a ke cvičení se vraťte, až se Vám podaří dech opět zklidnit a prohloubit. Správnému dýchání napomáhá trénink dechových cvičení. Naučit se ovládat svůj dech je jedním z významných benefitů cvičení jógy.

8. Často relaxujte:

Kouzlo jógy (a to nejen v těhotenství) spočívá v tom, že dokáže přímo nabít energii a to zejména díky relaxacím. V období těhotenství je zvlášť potřeba najít si chvíli na uvolnění, uvědomění si sebe sama i nového života, co v nás roste. Relaxace, ať už v průběhu cvičení, nebo kdykoliv během dne je skvělým a rychlým prostředkem pro „dobití baterek“. Od určité doby Vám kvůli rostoucímu břichu nebude příjemné ležet na zádech. Kvůli tzv. syndromu duté žíly (*odkaz např: <http://www.porodnice.cz/tehotenstvi/jsem-tehotna-zdrava/zmeny-organismu-tehotne/obtize-provazejici-i-pravidelne-tehotenstvi>*) se delší leh na zádech ani nedoporučuje. Proto se pro delší relaxace doporučuje sed, popř. leh na levém boku, který je bezpečný.

9. Pozor na zahřívání:

Cvičení v těhotenství není žádná závodní aktivita. Tepová frekvence by Vám neměla stoupnout nad 120-140 tepů za minutu (podle trénovanosti), neměla byste se tedy výrazně zadýchat nebo zpotit – větší zahřívání je v těhotenství nežádoucí. Pokud Vám začne tvrdnout břicho, ucítíte bolest nebo lehké kontrakce, odpočiňte si. V případě, že se bude problém opakovat, cvičení ukončete a proveďte si pouze dechové cvičení a relaxaci.

10. Používejte pomůcky:

Pomůcky jsou v gravid józe nezbytnou součástí. Než začnete cvičit, mimo neklouzavé podložky (jogamatky) budete možná potřebovat deku (na podložení v sedu, při relaxaci) a případně popruh na cvičení (dostatečně dlouhý, pevný a nepružící pás). V předklonech ve stoji můžete využít pevný kvádrík (bloček). Tyto pomůcky seženete v jakémkoliv specializovaném obchodě se sportovními pomůckami a rozhodně je využijete i při cvičení mimo těhotenství.