

Na co zaměřit při cvičení v těhotenství

I během těhotenství často nechceme přestat s aktivitou, bojíme se ubývání svalové hmoty a chceme být připraveni na „zátěž“ která přijde po porodu. Nebo naopak začínáme cvičit, protože rostoucí břicho způsobilo, že nás více bolí záda, případně se chceme zbavit oteklosti nohou, nebo jen chceme zkusit něco nového..

Ať už je důvod jakýkoliv, při cvičení gravid jógy se zaměřujeme zejména na protažení namáhaných částí těla, posílení stabilizačního systému páteře a nápravy špatných stereotypů.

Ve svých lekcích se zaměřuji zejména na:

Protažení:

- šíjových svalů,
- mezilopatkových svalů a ramen
- zádočných svalů
- hrudní páteře
- nohou – zejména lýtek, kotníků (rozproudění lymfy)

Posílení:

- mezilopatkových svalů
- zádočných svalů, vnitřního stabilizačního systému páteře
- paží
- hýždí a stehien

Cílem gravid jógy není vylepšovat postavu nebo zlepšovat fyzičku. Záměrem není se zpotit, „máknout si“, ale naopak se cvičením nabít, lehce rozhýbat a také zpevnit svaly, 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.