

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Využití moderních pohybových aktivit pro ženy
v těhotenství a po porodu v Plzni**

Bakalářská práce

Jana Fedorová

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. června 2013

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení mé bakalářské práce, za rady a názory, které mi poskytla. Děkuji také svým cvičenkám, které absolvovaly mnou připravené lekce a také Sportcentru Hrádek za poskytnutí prostor pro konání lekcí. Zvláštní poděkování patří mé rodině za velkou podporu.

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	2
2.1	DÍLČÍ ÚKOLY PRÁCE.....	2
3	TEORETICKÉ POZNATKY.....	3
3.1	CHARAKTERISTIKA TĚHOTENSTVÍ.....	3
3.1.1	<i>Charakteristika jednotlivých trimestrů z hlediska pohybových schopností ...</i>	<i>4</i>
3.1.2	<i>Vliv pohybové aktivity na těhotenství.....</i>	<i>5</i>
3.1.3	<i>Správné pohybové návyky.....</i>	<i>7</i>
3.1.4	<i>Vhodné a nevhodné pohybové aktivity.....</i>	<i>8</i>
3.1.5	<i>Předporodní kurzy.....</i>	<i>9</i>
3.2	CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PO PORODU (ŠESTINEDĚLÍ)	10
3.2.1	<i>Pohybová aktivita v šestinedělí.....</i>	<i>11</i>
3.2.2	<i>Vhodné a nevhodné pohybové aktivity po porodu</i>	<i>12</i>
3.3	CHARAKTERISTIKA MODERNÍCH POHYBOVÝCH FOREM	13
3.3.1	<i>Struktura lekcí</i>	<i>13</i>
3.3.2	<i>Druhy aerobních cvičení.....</i>	<i>13</i>
4	METODIKA PRÁCE – PRAKTICKÁ ČÁST	15
4.1	MONITORING CVIČEBNÍCH LEKCÍ V PLZNI	15
4.1.1	<i>Možnosti cvičení pro těhotné v Plzni.....</i>	<i>15</i>
4.1.2	<i>Možnosti cvičení po porodu v plzni</i>	<i>16</i>
4.1.3	<i>Vyhodnocení dotazníků od lektorů</i>	<i>19</i>
4.2	SESTAVENÍ DVOUMĚSÍČNÍHO POHYBOVÉHO PROGRAMU PRO ŽENY PO PORODU	27
4.2.1	<i>Charakteristika cvičení a cvičenek</i>	<i>27</i>
4.2.2	<i>Popis lekcí.....</i>	<i>27</i>
4.2.3	<i>Vyhodnocení dotazníků od cvičenek</i>	<i>33</i>
5	DISKUZE.....	37
6	ZÁVĚR.....	39
7	SEZNAM LITERATURY	40
	<i>Internetové zdroje.....</i>	<i>41</i>
8	RESUME	42
9	SEZNAM PŘÍLOH.....	43

1 ÚVOD

Už od malička se věnuji moderním pohybovým formám. Ať už to byl aerobik, různé druhy tance, zumba nebo fitness. Bez pohybu si svůj život ani neumím představit. Proto představa, že se kvůli těhotenství ženy vzdávají pohybu a neumí si najít jinou alternativu, mi nepřijde správná. Jelikož se v mém okolí nachází spousta žen v těhotenství i po porodu, které by rády chodily cvičit, rozhodla jsem se pro dané téma bakalářské práce. Ať už se jedná o zlepšení dýchání a posílení svalů potřebných k úspěšnému porodu, nebo o snahu získat zpět svojí postavu i fyzickou kondici.

Sport v těhotenství je velmi specifický a každá žena k němu musí přistupovat jinak. Je mnoho aktivit, které se musí vypustit nebo změnit a jež dříve byly běžnou součástí vašeho života. A tak je to i se sportem. Nikdy se nedá vysloveně říci ano či ne. Byl prokázán pozitivní vliv cvičení na ženu, ale nejsou důkazy o vlivu na hmotnost i donošenost plodu. (Bejdáková, 2006)

Těhotenství trvá 280 dnů, to odpovídá 40 týdnům a obvykle se s cvičením začíná po 20. týdnu těhotenství. V období těhotenství se každá žena snaží dělat všechno „správně“. Zkouší jíst zdravě, odstraňuje své zlozvyky (tj. kouření, požívání alkoholu) a snaží se věnovat aktivnímu pohybu. Přiměřený pohyb by měl pomoci zabránit nechtěným somatickým změnám, které těhotenství a porod způsobuje.

Moje práce se zabývá specifickou pohybovou činností vhodnou pro ženy v období těhotenství a po porodu. Jedná se o zmapování různých druhů cvičení, která jsou nejvhodnější pro toto specifické období. Místo průzkumu bude Plzeň a okolí.

Pomocí dotazníků pro lektory těchto cvičení a návštěvě jejich hodin bude mým cílem získat co nejvíce informací a podnětů pro vytvoření specifického cvičebního plánu pro zvolenou skupinu žen.

Cvičení bude probíhat v tělocvičně v rozmezí dvou měsíců v počtu cca 5 žen. Obsah a efektivitu cvičení budou hodnotit ženy pomocí dotazníků po skončení cvičebního plánu.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je realizace a ověření pohybového programu pro ženy po porodu s využitím moderních pohybových forem.

2.1 DÍLČÍ ÚKOLY PRÁCE

Úkol 1: Zmapování a návštěva sportovních studií v Plzni

Úkol 2: Vytvoření a vyhodnocení dotazníku pro lektory

Úkol 3: Sestavení pohybového programu pro ženy po porodu

Úkol 4: Realizace pohybového programu

Úkol 5: Vytvoření a vyhodnocení dotazníků od cvičenek

Úkol 6: Obecná doporučení při sestavování pohybového programu pro specifickou kategorii cvičenek.

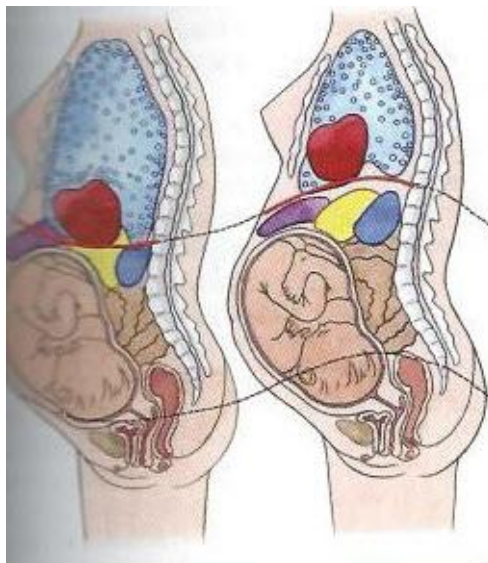
3 TEORETICKÉ POZNATKY

3.1 CHARAKTERISTIKA TĚHOTENSTVÍ

Fyziologické těhotenství trvá 280 dní, tedy zhruba 40 týdnů, což odpovídá 9 kalendářním měsícům nebo 10 lunárním měsícům po 28 dnech. První den gravidity je také prvním dnem poslední menstruace (Chmel, 2004)

Těhotenství je jedno z nejtěžších a nejkrásnějších období, které sebou ale přináší určité změny jak fyziologické, tak psychické.

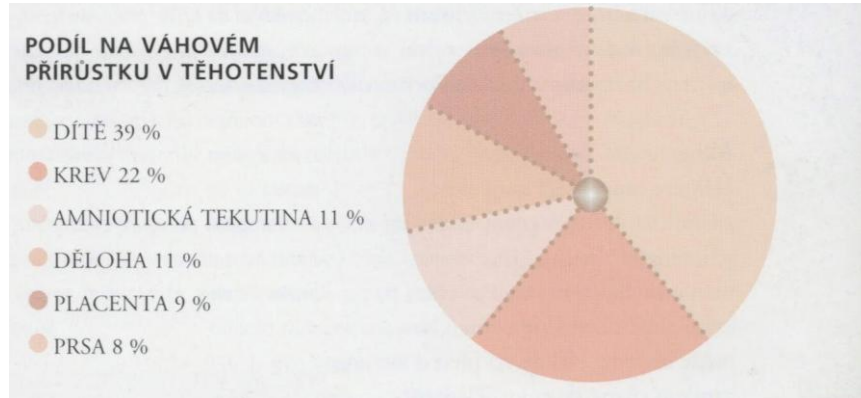
Mezi fyziologické změny patří - zvyšování krevního oběhu, zvýšení klidové TF o 7 – 16 tepů za minutu, krevní tlak se může snižovat a hrozí vznik křečových žil (varixů), protože se snižuje napětí žilních stěn a zvětšená děloha tlačí na dolní dutou žílu, která odvádí krev z dolních končetin. Změny se týkají také dýchací soustavy, hlavně bránice, která je hlavním dýchacím svalem. Působením rostoucí dělohy se bránice prohne a vnitřní orgány se vytlačí nahoru, proto se zvyšuje frekvence dýchání (Obr. 1).



Obrázek 1 Dýchání v těhotenství (zdroj: Cvičení v těhotenství a šestinedělí)

Objevují se i změny pohybového ústrojí. Přibývání na váze posunuje těžiště vpřed již od 4. měsíce těhotenství. Základní napětí ve svalech (svalový tonus) se snižuje, změkčují a uvolňují se svaly a vazy. Proto dochází ke snížení výkonnosti všech svalových skupin – hlavně břicha, zad, pánevního dna a dolních končetin. Další velmi obávanou změnou

v těhotenství je tzv. váhový přírůstek (obr. 2). Velikost přírůstku záleží na několika faktorech – počtu dětí, stravování a tělesných předpokladech. Průměrný celkový přírůstek při jednom dítěti je 15,5 – 20,5 kg, samozřejmě je to velmi individuální.



Obrázek 2 Podíl na váhovém přírůstku (zdroj: Velká kniha o mateřství)

Psychické změny se nejčastěji týkají emocí, pohybují se od euforií až po stavy úplné deprese. Reakce na různé podněty mohou být často velmi přehnané. Obavy z nadcházejícího porodu nebo těhotenství vůbec se dají zmírnit přípravou – předporodní kurzy, přípravy k porodu, cvičení apod. V žádném případě by se psychické problémy neměly řešit uklidňujícími léky, nebo prášky na spaní, které mohou mít negativní účinky na vývoj plodu.

3.1.1 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH TRIMESTRŮ Z HLEDISKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Pro první trimestr je charakteristické vytváření orgánů zárodku, ve druhém trimestru se dokončuje jejich vývoj a ve třetím trimestru se orgány zvětšují a plod nabývá na váze (Stoppardová, 1996)

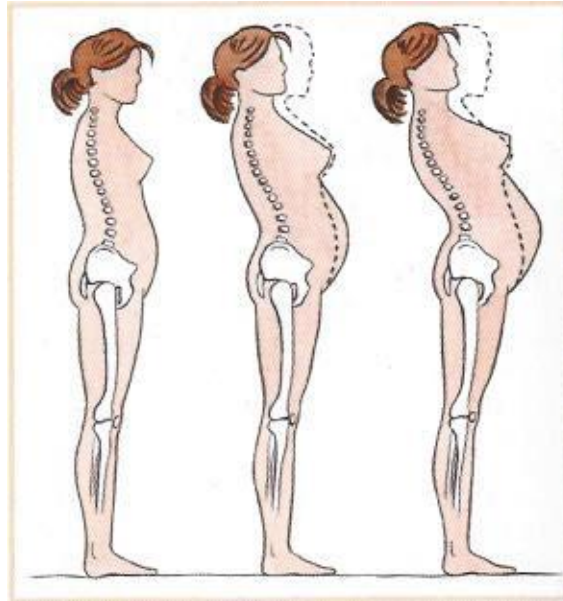
V prvním trimestru žena ještě není omezována větším objemem břicha, proto je variant cviků velké množství. Nesmí se provádět pouze cvičení obsahující skoky, výpady, cvičení ve visu a rychlý běh. Cvičit je možné ve všech polohách (stoj, sed, klek, leh). Posilují se břišní, prsní svaly a svaly klenby nožní, podporuje se pružnost hrudníku, střevní peristaltika, krevní oběh v dolních končetinách, nacvičuje se správné držení těla a relaxace. To jsou základní oblasti, které postihují těhotenské změny.

Druhý trimestr již částečně ženu omezuje rostoucím bříškem. Nejsou proto vhodné polohy v lehu na břiše a některým ženám mohou vadit i polohy v lehu na zádech, které omezují průtok krve dolní dutou žilou, jež odvádí odkysličenou krev z dolních končetin. Může nastat pocit závratě. Záleží ale na subjektivních pocitech cvičenek, některým z nich nemusí cvik v lehu na zádech dělat žádné problémy. Při cvičení se uplatňují nové polohy s mírně roznoženými dolními končetinami.

Poslední trimestr je často provázen pocity neforemnosti, omezení a těžkopádnosti. Bříško omezuje volnost pohybu. Je třeba snížit délku a intenzitu cvičení a zaměřit se více na dýchání a přiměřenou ohebnost. Je vhodné pravidelně chodit na procházky, ale s mírou. Ke cvičení se přidává příprava k porodu. Dochází k nácviku různých technik dýchání pro porodní dobu. Důležitý je i nácvik relaxace a uvědomování si vlastního těla, naučené napínání a povolování svalů rozhoduje o aktivní spolupráci a tím i snadnějšímu porodu. Porod je svalová činnost, při které se zapojuje hlavně děložní sval a svaly břišního lisu. Má za úkol vypuzení dítěte, placenty a plodových obalů z těla matky. Tento proces trvá několik hodin a je možné ho přirovnat ke sportovnímu výkonu. Tělesná příprava trénuje svaly zapojované při porodu a nácvikem různých situací (např. tlačení, zadržování dechu a další) může pozitivně ovlivnit průběh porodu (Wessels, Oellerich, 2006, Bejdáková 2006)

3.1.2 VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA TĚHOTENSTVÍ

Vědci odhadují psychický efekt sportovních aktivit v těhotenství jako velmi vysoký. Ženy mají často méně obav z porodu, protože se naučily nejen zacházet se svými svaly, ale také se uvolnit. Aby se tělo připravilo na porod, uvolňují se vazy tím, že se v těle zadržuje voda. Proto asi polovině žen otékají nohy. Hromadění tekutin vlivem těhotenství, zvláště otékání nohou, lze předcházet pohybem. Tělo si pravidelnou sportovní zátěží zvyká na změnu situace. Prostřednictvím sportu je možné zmírnit typické těhotenské obtíže, jako jsou závratě, nevolnost, zvracení a pnutí prsů. Pohybová aktivita zlepšuje výkonnost svalů. Svaly přijímají více kyslíku z krve a zadržovaná voda a odpadní látky se lépe vylučují. Při sportu, je třeba dbát na to, že se změnila statika těla – dochází ke změně těžiště (Obr. 3).



Obrázek 3 Změna těžiště v těhotenství (zdroj: Cvičení v těhotenství a šestinedělí)

Pro vyrovnání uvolněného vaziva a zvýšené hmotnosti zapojuje tělo další svalové skupiny – zádové svaly. Silné zádové svalstvo umožňuje těhotné ženě udržet navzdory zvětšenému poprsí a většímu objemu břicha rovnou páteř a vzpřímenou chůzi. Také pravidelné cvičení nohou je prevencí proti křečovým žilám, protože povzbuzuje krevní oběh v dolních končetinách. Nejdůležitějšími svaly během těhotenství jsou svaly pánevního dna a břišní svaly. Pánevní dno se podílí na otvírání a zavírání močovodu, pochvy a konečníku. Proto je důležité trénovat jej již před začátkem těhotenství, v průběhu 9 měsíců těhotenství udržovat jeho kondici a posilovat ho v šestinedělí. Cvičení pro posílení pánevního dna je možné zařadit do tréninku i běžného dne. Břišní svaly musí držet břicho, které je během těhotenství vyklenuté. Příčné břišní svaly drží břišní orgány jako opasek. Jsou to také „rodící“ svaly, která odvádějí svou práci při tlačení. Svaly trénované již před těhotenstvím jsou určitě předností. Například dobře trénované šikmé břišní svaly upínají břicho na vazivovou střední čáru (linea alba) a chrání před rozestupem přímých břišních svalů a symfýzu (spojnice stydké kosti) před roztrhnutím. Ačkoliv se svaly pánevního dna a břicha v průběhu těhotenství stále více uvolňují, musí tyto svaly plnit svojí podpůrnou funkci, proto přiměřené posilování napomáhá těmto svalům k lepší funkci (Wessels, Oellerich, 2006)

3.1.3 SPRÁVNÉ POHYBOVÉ NÁVYKY

Jestliže chce těhotná žena být aktivní, měla by být zdravá a těhotenství by mělo probíhat bez komplikací. Existují však určité zásady, doporučení a omezení, kterými je nutné se řídit a dodržovat je. Tyto zásady se uplatňují jak při volbě samotné pohybové aktivity a cvičení, tak i při sestavení cvičební jednotky (Wessels, Oellerich, 2006, Bejdáková, 2006)

Mezi obecné zásady patří:

- O výběru vhodné pohybové aktivity se poradit s lékařem
- Nezačínat s novou pohybovou aktivitou, ale v dosavadní je možné pokračovat ve střední intenzitě
- Před cvičením, během cvičení a po něm dostatečný příjem tekutin, aby nedošlo k dehydrataci
- Vyhnout se cvičení v horkém a vlhkém prostředí, tělesná teplota při fyzické aktivitě nesmí být vyšší než 38°C
- Před aerobním cvičením se věnovat zahřívacím cvikům a po ukončení zařadit relaxaci
- Vyhnout se násilnému protahování a hmitání, aby nedošlo k úrazu – vazy jsou uvolněné
- Necvičit a netrénovat do úplného vyčerpání (tzv. „černo před očima“)
- Neprovozovat cvičení, která na delší dobu zvyšují nitrobřišní tlak (dítěti se zhoršuje zásobení kyslíkem, kvůli omezení průtoku krve dolní polovinou těla)
- Vyvarovat se cviků se zadržováním dechu
- Neprovozovat sporty, při kterých hrozí riziko pádu, nárazu, srážky nebo pohmoždění břicha
- Chránit se vhodným oděvem a obuví před prochladnutím a provlhnutím při sportování venku a za větrného počasí (riziko zánětu močových cest)
- Během cvičení by těhotná žena měla být schopna hovořit - tzv. test mluvení („talk test“)

- Vyvarovat se prudkých pohybů (cvičení se švihy, odrazy, výpady, skoky, visy)
- Srdeční frekvence by neměla překročit 140 tepů za minutu
- Vhodná jsou cvičení, při kterých se rovnoměrně zapojují velké svalové skupiny
Bejdáková (2006), Dumoulin (2006), Macků a Macků (1998)

3.1.4 VHODNÉ A NEVHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

Každá zdravá těhotná žena může provádět řadu cvičení a sportů až do porodu. Pokud chce být těhotná žena sportovně aktivní, měla by mít těhotenství bez obtíží, tzn., nemělo by se jednat o rizikové těhotenství. Ale i v případě, že nejsou přítomná žádná rizika, je vhodné se poradit se svým lékařem. Existují vhodné a nevhodné sportovní aktivity. Sportů, při kterých hrozí nebezpečí zranění, pádu nebo pohmoždění břicha by se měla žena v těhotenství vyvarovat.

Mezi vhodné sportovní aktivity patří:

- **Speciální tělocvik pro těhotné** – připravuje ženu na porod, cviky jsou zaměřené na posílení svalových skupin, které jsou pro porod důležité (např. svaly pánevního dna), nacvičuje se také správné dýchání, relaxace a tlačení pro druhou dobu porodní, s cvičením je lepší začít později než vůbec
- **Plavání** – je vhodné po celou dobu gravidity, rizikové může být znečištění vody a nízká teplota, ustupují problémy s bolestmi zad a plosek nohou, prohlubuje se dýchání, svalstvo celého těla se uvolňuje, ale zároveň i posiluje
- **Chůze** – zdravý vytrvalostní trénink, dochází ke zlepšení oběhového systému a k posílení svalů dolních končetin a zádočných svalů, naopak může dojít k bolestem chodidel a častějšímu močení
- **Jogging** – může se doporučit v časném stadiu bezproblémového těhotenství, je potřeba sledovat tepovou frekvenci a dodržovat pitný režim
- **Aerobik o nízké intenzitě** – cvičení vede ke zvýšení funkce oběhového systému, svalové síly a výdrže, často s využitím fitballů a overballů, pohyb je rytmický,

rovnoměrně zatěžuje velké svalové skupiny, často je veden s přívlastkem „těhotenský“ v řadě fitness center

- **Jízda na kole, rotopedu** – je vhodnou vytrvalostní aktivitou, vyvarovat se zranění (využitím rotopedu), při přímém sedu a optimálně nastavené výši sedla je pohyb nohou, nezatížený vahou těla, dochází k pocitu flexibility a pohyblivosti.
- **Tanec** – důležitá je nižší intenzita provedení, v současné době se často využívají orientální nebo břišní tance pro těhotné, mají pozitivní vliv na vnímání hudby (od 26. týdne slyší hudbu i dítě) nevhodné jsou rychlé tance a tance na vysokých podpatcích
- **Gravidjóga** – učí ženu zvládnout problémy a stresující faktory v těhotenství, základem cvičení je zvládnutí relaxačních technik, nácvik uvolňovacích cvičení a uvědomování si jednotlivých svalových skupin, cílem je psychická a fyzická vyrovnanost

Mezi rizikové a nevhodné sporty patří:

- Jízda na koni, tenis, bruslení, lyžování, terénní běh, squash, aerobic, bungee jumping, horolezectví, seskoky padákem, sjezd na horském kole, potápění, míčové hry, silové cvičení (silové sporty, cvičení na náradí, vzpírání, hody, vrhy), kanoistika a jakákoliv forma vrcholového tréninku

3.1.5 PŘEDPORODNÍ KURZY

Předporodní kurzy na Gynekologicko-porodnické klinice jsou určeny těhotným ženám přibližně od 30. týdne těhotenství. Probíhají buď formou klasického kurzu, tj. 5 lekcí trvajících 90 minut nebo jako maxi-lekce trvajících 120 minut. Vedou je zkušené porodní asistentky, které pracují na porodním sále. V těchto kurzech jsou klientky informovány o posledních měsících těhotenství, předporodním období, mechanismu porodu, fyziologickém průběhu porodu, možných komplikacích, poporodním období, kojení a základní péči o novorozence. Výklad je doplňován obrazovou dokumentací, videem a exkurzí na porodním sále a oddělení šestinedělí. Prakticky je kurz zaměřen na přípravu k porodu (úlevové polohy při bolestech, správné techniky dýchání, masáže, nácvik porodní

polohy, ...). Předporodního kurzu se může zúčastnit i partner nebo jiná osoba, kterou si budoucí maminka zvolí.

3.2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PO PORODU (ŠESTINEDĚLÍ)

Po porodu plodu a placenty začíná 6 týdenní období, ve kterém probíhají anatomické a fyziologické změn, které navracejí organismus ženy do stavu před otěhotněním. Šestinedělí dělíme na časně (rané) prvních 7-10 dní a pozdní do 42. dne po porodu. V této době se u žen mohou vyskytnout tzv. očistky (lochie), které obsahují krev, krevní sraženiny, sekrety pochvy, čípku a dělohy. Sekrece trvá po celou dobu šestinedělí. V těle ženy dochází k určitým změnám. Děloha se zmenšuje na původní velikost z cca 1000g po porodu na cca 70 g na konci šestinedělí. Proces zmenšování je označován jako zavinování (involute) dělohy. Dochází ke zmenšení nebo úplnému vymizení varixů (křečové žíly). Břišní stěna je po porodu ochablá, pozorujeme diastázu (rozestup) přímých břišních svalů. Návrat k původnímu stavu trvá několik týdnů, elasticitu břišní stěny lze obnovit vhodným cvičením. Intenzivní cvičení se ale nedoporučuje v prvních 2 týdnech po porodu. Po porodu placenty dochází k rychlému poklesu všech placentárních hormonů – hlavně estrogenů a progesteronu. Klesá hladina kortikosteroidů v krvi a moči na původní hodnoty před graviditou. Vyskytuje se zvýšené riziko infekce močových cest. Průměrný váhový úbytek po porodu se v prvním týdnu pohybuje okolo 5kg, další 4kg se ztratí v průběhu šestinedělí. Poklesem bránice se srdce vrací do původní polohy. Celkový objem krve klesá během 3 týdnů po porodu na původní 4 litry před graviditou. Porodní krevní ztráta je kompenzována aktivací kostní dřeně. Mění se typ dýchání, frekvence dechů se snižuje a dýchání se prohlubuje. Zvyšuje se reziduální kapacity plic. Dochází také k procesu tvorby mléka a vylučování tělem matky po porodu (laktace). Pomocí hormonu oxytocinu se uvolňuje mateřské mléko z mléčné žlázy do mlékovodů a dále do úst dítěte. Mateřské mléko obsahuje bílkoviny, cukry, vitamíny a minerální látky. Proto je důležité také posílení a protažení prsních svalů pro podporu laktace.

(Binder T. a kol., 2011, www.mojebetynka.cz, 2013)

3.2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA V ŠESTINEDĚLÍ

Po nekomplikovaném porodu se doporučuje chůze po rovině i po schodech, zvedání těžších předmětů, jízda v autě nebo jeho řízení a cviky posilující tonus svalstva. Bylo prokázáno, že zvýšená tělesná aktivita po porodu neovlivňuje kojení a snižuje hladinu úzkosti. Cílem cvičení v šestinedělí je působení organizmus ženy tak, aby se pokud možno vrátil do stavu, v jakém byl před otěhotněním. Účelem cvičení v šestinedělí je proto působení na následující orgány:

1. **Krevní oběh** – zlepšení prokrvení periferie těla
2. **Svalové skupiny** – posilovat ty, které byly v průběhu těhotenství přetěžovány, jde hlavně o svaly bederní části páteře, břišní svaly, svaly pánevního dna, prsní svaly a svaly dolních končetin
3. **Urychlení zavinování dělohy** a její správné uložení v malé pánvi
4. **Povzbuzení laktace**
5. **Urychlení návratu do dobré psychické a fyzické kondice.**

Rehabilitace v šestinedělí má hlavně význam preventivní, léčebný a estetický. Cvičení nedělek se dělí do tří skupin, v závislosti na době, která uplynula od porodu.

- I. Skupina (první den po porodu) – cvičení pouze na zádech, provádí se hrudní a břišní dechová cvičení, zařazují se izometrické cviky dolních a horních končetin, cviky malých kloubů na ruku a nohu, cviky na posilování prsních svalů a cviky na posilování svalů dna pánevního
- II. Skupina (2. a 3. den po porodu) – cvičí se podobné cviky jako první den, cvičení je intenzivnější a zaměřují se hlavně na svalstvo pánevního dna, přidávají se cviky velkých kloubů dolních končetin v poloze vleže na boku a na břiše.
- III. Skupina (4. a další dny po porodu) – cvičení se ve větší míře opakují, ale je náročnější, zařazují se i cviky na posilování přímých a šikmých svalů břišních a cviky na správné držení těla, cvičení jsou prováděná v poloze na zádech, na boku, na břiše, v sedu a ve stoji.

Rehabilitace a cvičení jsou důležitou součástí poporodní péče o nedělkku. Ale výsledky se dostávají pouze, pokud jsou prováděná včas, pravidelně a na odborné úrovni

(Roztočil a kol., 2008)

3.2.2 VHODNÉ A NEVHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PO PORODU

Jako první krok po porodu se doporučuje zjistit, zda není přítomna **diastáza** – rozestup, oddálení břišních svalů. Poznává se to tak, že si žena lehne na postel, nohy ohne do flexe, zvedne hlavu, v místě rozestupu břišních svalů se objeví výduť (od hrudní kosti dolů). Tento stav se upravuje nošením břišního pásu, který by měli předepsat již v porodnici. Na speciální cviky v případě diastázy břišních svalů by měla upozornit rehabilitační sestra již v porodnici.

Důležité je dodržovat obecné zásady:

- cvičit tak, aby člověk nepociťoval svalovou únavu, přiměřeně zvyšovat dávky
- v šestinedělí cvičení bez poskoků, otřesů
- ke sportování je možné vrátit se 8 týdnů po porodu
- jízda na kole je možná od zahojení poporodních poranění.
- od 3. měsíce po porodu se lze vrátit k běžnému cvičení
- kojení a plavání se nevylučuje. Vždy je nutné dbát na suchý oděv, po plavání se doporučuje převléknout do náhradních plavek či trička.

Při výběru pohybových aktivit, je podstatné se soustředit i na to, že se ženy musí věnovat dítěti, proto může být jejich výběr značně omezený. Vhodná cvičení jsou i ta, při kterých může mít žena dítě u sebe, např. jízda na in-line bruslích za kočárkem, jogging s kočárkem, rychlá chůze za kočárkem, posilování s vahou dítěte, cvičení s dětmi, plavání s dětmi a některá fitness centra nabízí cvičení i s hlídáním dětí.

Mezi vhodná cvičení bez dětí můžeme zařadit různé druhy aerobních cvičení, jógu, pilates, cvičení na velkých míčích, cvičení s overbally, aqua-aerobik apod. Nevhodné aktivity pro ženy po porodu jsou velmi individuální a záleží na jejím zdravotním, fyzickém i psychickém stavu. (www.emimino.cz, 2013)

3.3 CHARAKTERISTIKA MODERNÍCH POHYBOVÝCH FOREM

Moderní pohybové formy jsou fenoménem dnešní doby. Jedná se o činnosti, kdy se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku. Velice důležitým energetickým zdrojem svalové práce jsou hned po cukrech tuky. Jejich spalováním vznikají jako odpadní produkty oxid uhličitý, který je vydechován a voda, která z těla odchází v podobě potu. Odbourávání tuku probíhá jen v určitém pásmu tepové frekvence (60 – 70% její max. úrovně), která se často nazývá „fat burning“ neboli „spalovací zóna“. Cvičení pozitivně ovlivňuje srdečně-cévní soustavu, dýchání, pohybový systém, metabolismus, psychiku a slouží také jako prevence civilizačních onemocnění. Aerobní cvičení jsou podle Blahušové (2004) ovlivňovány třemi faktory – FIT (F = frekvence, I= intenzita cvičení, T = doba cvičení). Macáková (2001) přidává ještě T = typ cvičení (FITT). Podle převažujícího fyziologického účinku dělíme cvičení na protahovací, posilovací, koordinační, relaxační, mobilizační, vytrvalostní, rovnovážná a dechová. (Skopová, Beránková, 2008)

3.3.1 STRUKTURA LEKCÍ

Obsahem cvičení je spojení pohybu s hudbou. Většina aerobních cvičení trvá 60 minut, v některých případech i 90 minut. Je složena z předem daných bloků:

1. **Zahřátí a protažení** (warm up) – příprava na zátěž
2. **Aerobní část** – pro udržení tepové frekvence
3. **Zklidnění** (cool down) – postupné snížení tepové frekvence
4. **Posilování** – zaměřeno na problémové partie (od velkých svalových skupin k menším)
5. **Závěrečné protažení** – minimalizuje únavu, udržuje svaly v dobrém stavu

(Macáková, 2001)

3.3.2 DRUHY AEROBNÍCH CVIČENÍ

- Aerobic a jeho další druhy (step aerobic, P-class, funky aerobic, taneční aerobic ...)
- Cvičení s prvky bojového umění (cardio kick box, tae-bo ...)

- Cvičení s využitím strojů (indoor cycling, indoor rowing, H.E.A.T. ...)
- Cvičení ve vodním prostředí (aqua aerobic, aqua zumba, aqua gym ...)
- Cvičení s využitím náčiní (fit ball, overball, slide, bosu, flowin, ...)
- Cvičení s využitím tanečních prvků (zumba, port de bras ...)

Aerobní pohybová aktivita je oblíbená ve všech věkových kategoriích. V současné době je velká škála různých druhů cvičení. Ženy, ale v tomto případě i muži, mají možnost zvolit si to cvičení, které jim nejvíce vyhovuje a při kterém se cítí dobře.

4 METODIKA PRÁCE – PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 MONITORING CVIČEBNÍCH LEKCÍ V PLZNI

Mým úkolem bylo navštívit lekce věnované ženám těhotným a po porodu v Plzni. Během každé návštěvy jsem si průběh cvičení zaznamenávala. Lektorky kurzu mi po každé hodině vyplnily mnou vypracovaný dotazník, díky kterému jsem mohla zjistit potřebné informace pro obsah práce.

4.1.1 MOŽNOSTI CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ V PLZNI

- Klub pro těhotné ženy s názvem TVERET se nachází ve Skrétově ulici č. 8 pod vedením S. P. Paní P. má certifikaci samostatné pracující porodní asistentky a klub provozuje již 11let. Cvičení pro těhotné je v tomto případě doplněno různými přednáškami jak s lékaři, tak s obchodními zástupci společností distribuujících výrobky pro děti. Na hodiny i přednášky je možno přivést i partnera. Prostředí bylo velmi příjemné a paní S. P. je specialista ve svém oboru. Cena se odvíjí od počtu lekcí a přednášek.
- Fitness Profit Sport najdeme na náměstí T. G. Masaryka 25. Cvičení pro těhotné vede diplomovaná fyzioterapeutka P. Š. Lekce stojí 80Kč/hod. a koná se v zrcadlovém sále, kde je omezená kapacita cvičenek, proto je nutná rezervace telefonicky nebo na internetu. Cvičící mají k dispozici velké míče a podložky.
- Další cvičení pod vedením Mgr. L. S. se nachází v prostorách Bazénu ZČU na Lochotíně. Má asi největší kapacitu, protože při mé návštěvě se na hodině nacházelo celkem 17 cvičících. Lektorka byla v 8. měsíci těhotenství, proto využívala při cvičení vlastní zkušenosti a pocity. Zaměřovala se hlavně na pánevní dno a na uvolňovací polohy při bolestech zad. Cena lekce je 60Kč/hod. a koupě zvýhodněné permanentky na 10hod. vás vyjde na 540Kč.
- Centrum aktivního rodičovství – BARBULI, najdeme v Tylově ulici 1. Cvičení pro těhotné vede na základě školení a kurzů trojnásobná maminka Z. R., která se ob týden střídá se svou kolegyní K. Č. Je to jediné z cvičení, které trvá celkem 90 min., protože prvních 30 min. je věnováno těhotenské debatě v kruhu a popíjení čaje.

Cvičení obsahuje prvky gravidjógy a posilování. Jedna lekce vyjde na 110Kč, při koupě permanentky je cena 80Kč. Lektorka využívá spoustu pomůcek, kromě velkých míčů a overballů také masážní čochy a míčky.

- Salon 3D najdeme v Koterovské ul. 158 a cvičení pro těhotné zde vede Bc. L. H. Počet cvičících je 4 – 6 těhulek, proto je možné věnovat se cvičenkám individuálně a přizpůsobovat jim jednotlivé lekce. Jako nejčastější pomůcky se ke cvičení využívají velké míče, overbally a také therabandy (posilovací gumy). Cvičení se zaměřují na správné držení těla, dýchání a na posílení i uvolnění pánevního dna. Lekce trvající 55 min. a cena je 80Kč.
- Fitness studio J&A se dlouhodobě zabývá aerobním cvičením. Studio nalezneme na adrese U trati 33. Lektorkou cvičení pro těhotné je zde porodní asistentka Bc. L. H. V době mé návštěvy byla lektorka v 5. měsíci těhotenství. Počet míst je zde také omezen, z důvodu kapacity sálu, proto je důležitá rezervace. Lekce vás bude stát 75Kč. Během cvičení lektorka využívá různé pomůcky – velký míč, podložky, gumičky. Po závěrečné relaxaci je možnost využít prostoru pro dotazy na lektorku.

4.1.2 MOŽNOSTI CVIČENÍ PO PORODU V PLZNI

Ženy se mohou věnovat běžným pohybovým aktivitám přibližně od 3. měsíce po porodu. Samozřejmě záleží na zdravotním stavu a druhu porodu, pokud se jedná o císařský řez, je návrat k původním aktivitám poněkud delší. Vybrat si mohou z velké škály aerobních cvičení, nebo se věnovat přímo cvičení po porodu.

- Fitmami® je první sportovní program pro maminky a jejich miminka, nebo malé děti. Jde o kompletní kondiční trénink a cvičení s kočárkem (fitmami outdoor), při kterém si nejen protáhnete a posílíte celé tělo, ale také si užijete spoustu zábavy. Lektorkou Fitmami® v Plzni je Bc. L. H., která využívá pro cvičení prostředí Borského parku. Pomůckami jsou jak kočárky, tak i podložky nebo posilovací gumičky. Cena je 150Kč/hod. nebo při koupi permanentky 100Kč/hod.



Obrázek 4 Venkovní lekce fitmami (zdroj www.fitmami.cz)

- Strollering® je outdoorové (během zimy i indoorové) cvičení pro maminky s kočárky uplatňující zásady Pilatesovy metody. Název vznikl z anglického slova „stroller“ (tzn. v překladu – kočárek). Cvičení je prováděné v parcích a místech s možností využití jak pomůcek, tak i terénních nerovností. Navštívila jsem lekce představitelky Strolleringu v Plzni – M. P., která proběhla v parku za OC Plaza a Z. V., která proběhla v hale TJ Lokomotivy. M. P. při své lekci využívala kočárky, prolézačky pro děti a asfaltové povrchy pro závody s kočárky. Pohyb na čerstvém vzduchu má velmi pozitivní vliv na maminky i na děti. V zimních měsících vymění lektorka park za prostory ve Středisku volného času dětí a mládeže v Pallově ulici. Připravuje si cvičení pro matky s dětmi na veselé písničky. Oproti tomu Z. V. přizpůsobuje lekce v TJ Lokomotiva spíše maminkám, a jelikož je instruktorkou aerobiku, její lekce uvnitř mají aerobní charakter. Venkovní cvičení vede v Božkově s využitím in-line dráhy pro bruslení. Cenová relace obou lektorek je 65 – 70Kč/hod., s možností využití permanentky se zvýhodněnou cenou.



Obrázek 5 Ukázka lekce M. P. (vlastní zdroj)



Obrázek 6 Ukázka lekce Z. V. (vlastní zdroj)

4.1.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ OD LEKTORŮ

- Ukázka dotazníku pro lektory

Dotazník pro lektory

Dobrý den,

jmenuji se Jana Fedorová a studuji Tělesnou výchovu na Západočeské univerzitě v Plzni.

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma:

„Využití moderních pohybových aktivit pro ženy v těhotenství a po porodu v Plzni“

Z tohoto důvodu, bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který mi pomůže v práci. Nejedná se o žádné hodnocení, dotazník slouží pouze pro moji potřebu.

Předem Vám moc děkuji.

Jméno lektora.....

Místo vedení kurzu.....

Datum.....

1) Máte cvičící rozdělné do kategorie podle trimestrů, popř. jiné dělení?

.....

2) Vyžadujete od svých cvičenek doporučení od lékaře?

.....

3) Jak dlouho trvá jedna lekce?

.....

4) Jaký je průměrný počet cvičících na Vašich lekcích?

.....

5) Odkud nebo z jakých materiálů čerpáte obsah svých lekcí?

.....

6) Využíváte při cvičení pomůcky?(pokud ano, jaké?)

.....

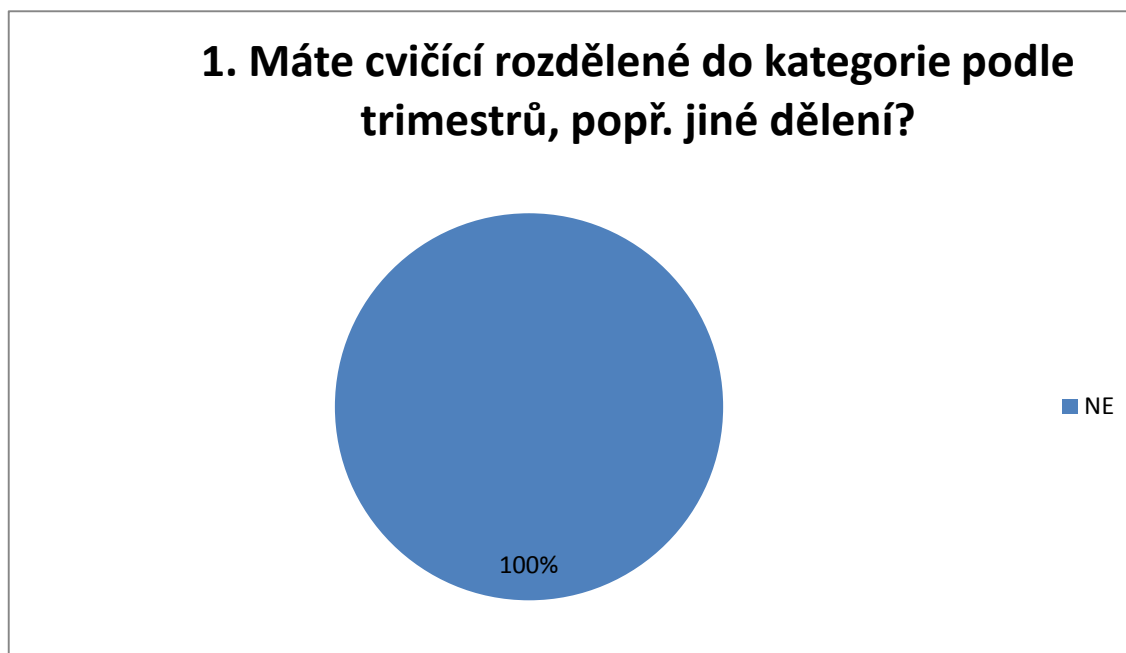
7) Na základě jakého vzdělání nebo kvalifikace vedete dané lekce?

.....

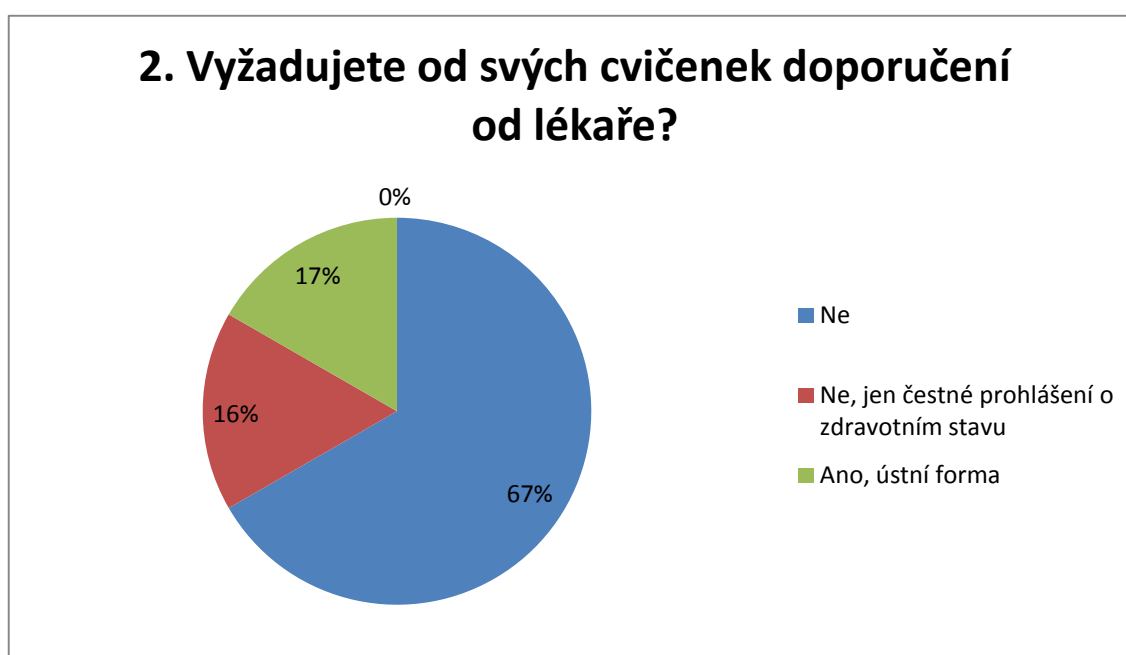
Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Studentka Jana Fedorová

- Vyhodnocení dotazníků – cvičení pro těhotné

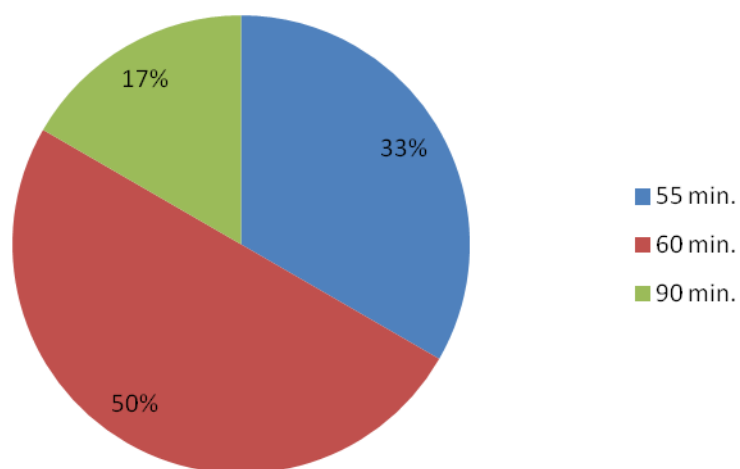


Graf 1 Rozdělení cvičících



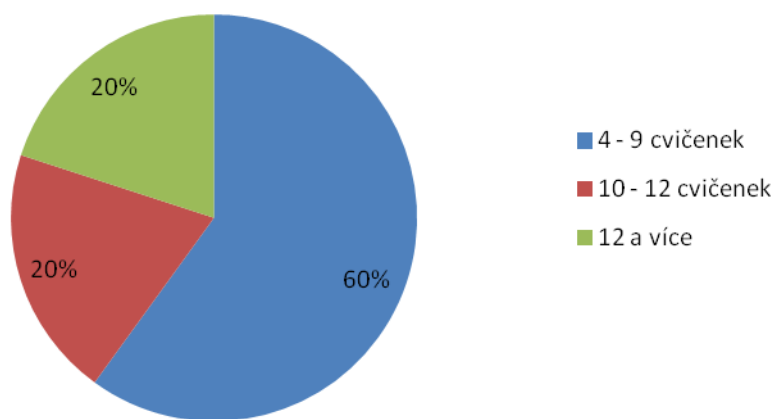
Graf 2 Doporučení od lékaře

3. Jak dlouho trvá jedna lekce?



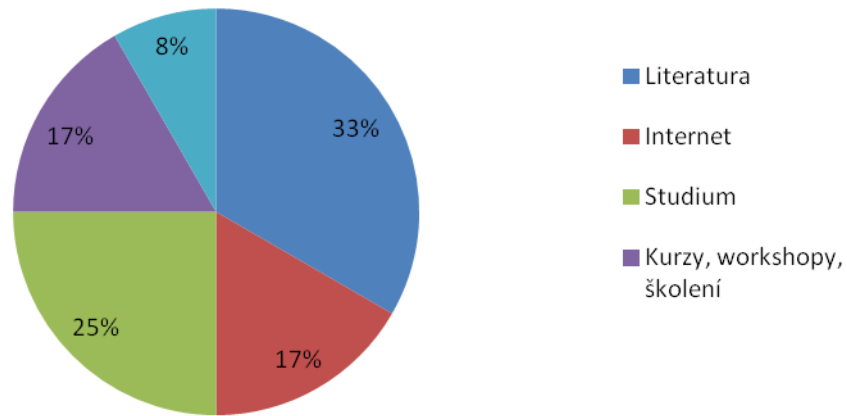
Graf 3 Délka lekce

4. Jaký je průměrný počet cvičících na vašich lekcích?



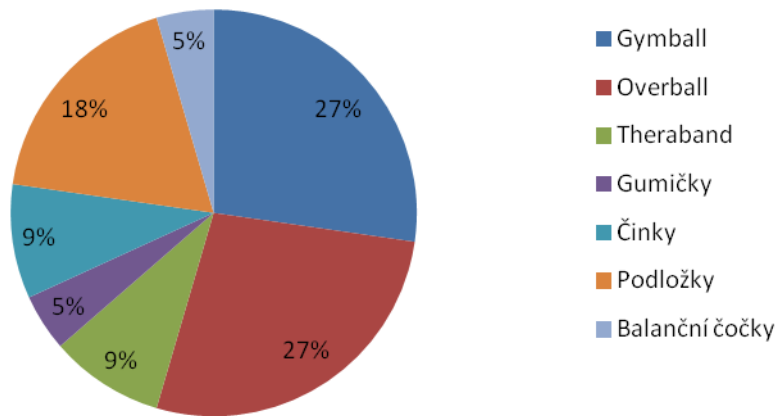
Graf 4 Počet cvičících

5. Odkud nebo z jakých materiálů čerpáte obsah svých lekcí?



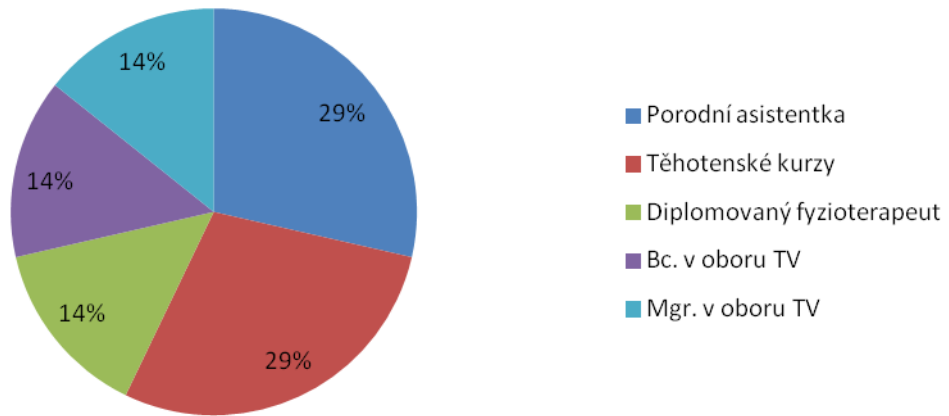
Graf 5 Materiály pro čerpání lekcí

6. Využíváte při cvičení pomůcky (pokud ano, jaké)?



Graf 6 Využití pomůcek při cvičení

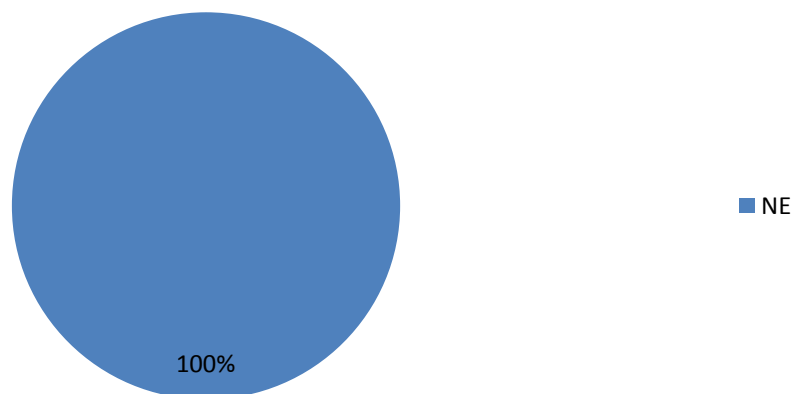
7. Na základě jakého vzdělání nebo kvalifikace vedete dané lekce?



Graf 7 Kvalifikace instruktorů

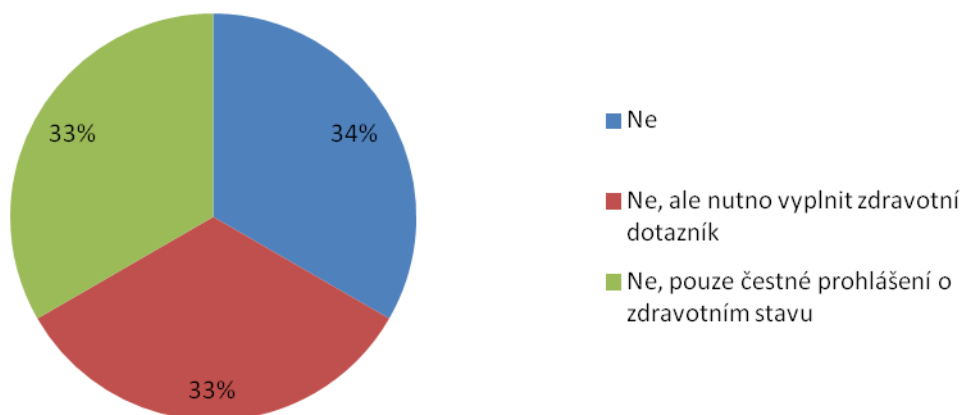
- Vyhodnocení dotazníků – cvičení po porodu

1. Máte cvičící rozdělené do kategorie podle trimestrů, popř. jiné dělení?



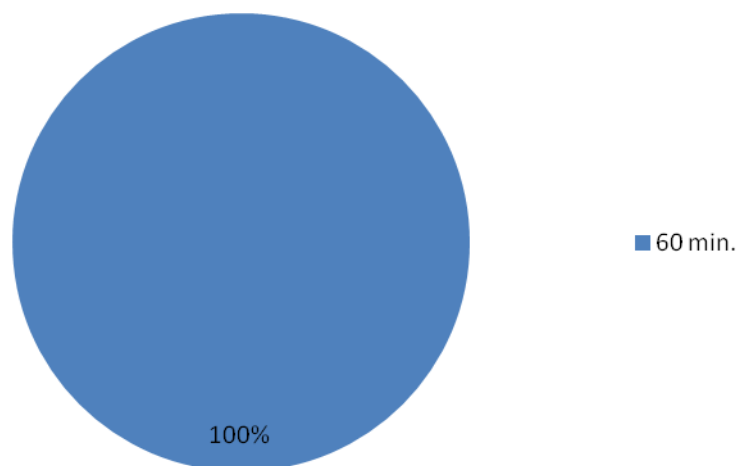
Graf 8 Rozdělení cvičících PP

2. Vyžadujete od svých cvičenek doporučení od lékaře?



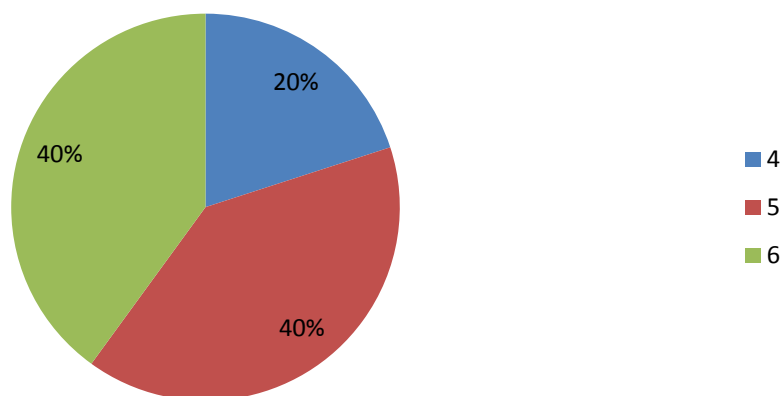
Graf 9 Potvrzení od lékaře PP

3. Jak dlouho trvá jedna lekce?



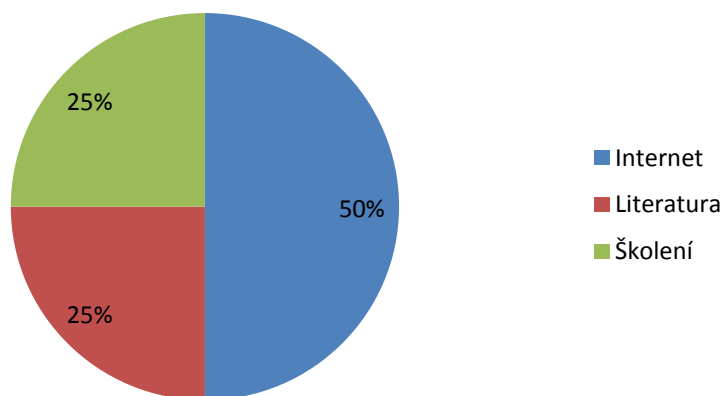
Graf 10 Délka lekce PP

4. Jaký je průměrný počet cvičících na Vašich lekcích?



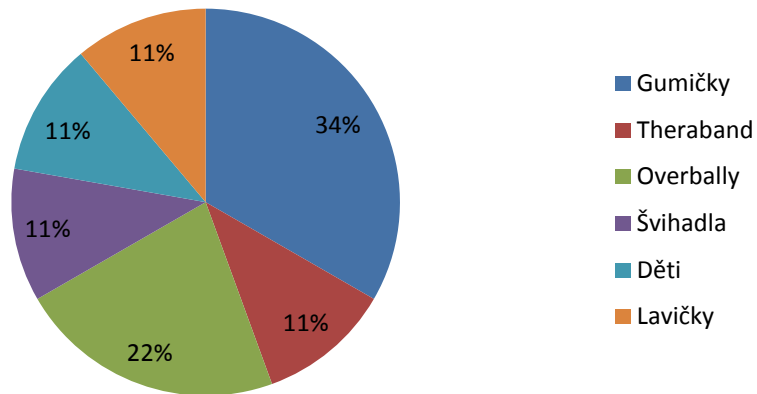
Graf 11 Průměrný počet cvičících PP

5. Odkud nebo z jakých materiálů čerpáte obsah svých lekcí?



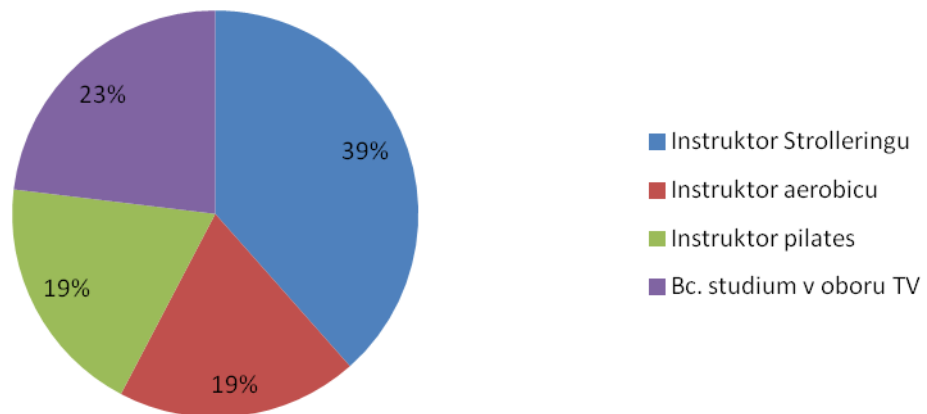
Graf 12 Čerpání obsahu PP

6. Využíváte při cvičení pomůcky (pokud ano, jaké)?



Graf 13 Pomůcky při cvičení PP

7. Na základě jakého vzdělání nebo kvalifikace vedete dané lekce?



Graf 14 Kvalifikace instruktorů PP

Svůj průzkum, bych vyhodnotila velmi kladně. V Plzni je řada možností cvičení jak pro ženy těhotné, tak pro ty po porodu. Lekce vedou zkušené instruktorky, které mají většinou nejen odborné vzdělání, ale i vlastní zkušenosti. Většinou lekce trvají 60min. a dochází na ně průměrně 5 cvičenek. Každá žena, si může vybrat cvičení, které jí bude nejvíce vyhovovat, časově, obsahem nebo způsobem vedení. Jakýkoliv pohyb v tomto období by

měl být povolen lékařem, a i když některé instruktorky nevyžadují lékařské potvrzení, měla by cvičenka zvážit svůj zdravotní stav. Cílem bylo zjistit, jakým způsobem lekce probíhají. Všechny lektorky využívají velké množství různých pomůcek, usnadňující pohyb, pomáhají zaměřit se na určitou svalovou skupinu a ulevují od bolestí. Navštěvování cvičení má vliv nejen fyzický, ale i psychický - často zde dochází k navazování nových společenských a přátelských vazeb.

4.2 SESTAVENÍ DVOUMĚSÍČNÍHO POHYBOVÉHO PROGRAMU PRO ŽENY PO PORODU

4.2.1 CHARAKTERISTIKA CVIČENÍ A CVIČENEK

Na základě zkušeností z návštěvy lekcí pro těhotné a pro ženy po porodu, jsem se rozhodla vytvořit si vlastní pohybový program pro ženy po porodu. Jelikož se v mém okolí nacházelo 5 žen, které byly po porodu nejdéle 8 měsíců a které si chtěly zlepšit svou kondici, mohla jsem program zrealizovat. Všechny ženy byly prvorodičky ve věku 26 -33 let a většina z nich byla sportovně aktivní před i během těhotenství. Cvičení probíhalo v Plzni – v sále (Sportcentra Hrádek) a v parku za obchodním centrem Plaza. S pomocí literatury, internetových a vlastních zdrojů jsem sepsala přípravu na dané lekce s využitím pomůcek a s ohledem na skupinu cvičenek. Spolu s cvičenkami jsme se dohodli na 1hod. týdně po dobu 2 měsíců (březen – duben 2013) celkem tedy příprava obsahovala rozpis 8 lekcí. Na konci dvouměsíčního programu jsem dala svým cvičenkám vyplnit dotazník, jestli se jim cvičení líbilo a jestli na sobě pocítily nějaké změny.

4.2.2 POPIS LEKCÍ

Při sestavování lekcí jsem využila hlavně odbornou literaturu. Zaměřila jsem se na problémové partie – břicho a hýždě. Velkou pozornost jsem věnovala posilování pánevního dna, které je po porodu uvolněné. V obou případech jsem volila různorodost cviků a zábavnou formu posilování.

Pohybový program obsahoval:

- a) 2 lekce formou kruhového tréninku v tělocvičně – obsahem lekce bylo zahřátí 10 – 15min., protažení a poté vytvoření tzv. stanovišť, kde se cvičenky střídaly po 60s.

Ke cvičení jsem využívala nejčastěji fitbally, podložky, činky, bosu, trampolínky, flexibary (kmitající tyče), overbally a therabandy. Po každém kole byla 2-4 min. pauza. Cvičení na stanovištích se po 2 kolech obměňovalo, nebo se zvyšovala zátěž. Děti nebyly součástí hodiny, proto jim byl vytvořený hrací koutek v rohu místnosti. Po závěrečném protažení následovalo uklidnění formou relaxace.



Obrázek 7 Ukázka kruhového tréninku 1 (vlastní zdroj)



Obrázek 8 Ukázka kruhového tréninku 2 (vlastní zdroj)

- b) 2 lekce cvičení a posilování s dětmi – na úvod hodiny, jsem si vždy připravila veselou sestavu na dětské písničky, abychom zapojily i děti. Sestava byla jednoduchá a dobře zapamatovatelná. Obsahovala prvky tance a moderních pohybových forem. Následovalo protažení a hlavní část, která se skládala z posilování s vahou dítěte na podložce a z cvičení na velkých míčích. Při výběru cvičení na míči s malými dětmi jsem čerpala z knihy – Cvičení na míči pro maminky a děti (Macurová, G. 2011).



Obrázek 9 Chůze v kruhu - součást sestavy (vlastní zdroj)



Obrázek 10 Posilování na podložce (vlastní zdroj)



Obrázek 11 Posilování s dětmi - názorná ukázka s panenkou (vlastní zdroj)



Obrázek 12 Seznámení se cvičením na míči (vlastní zdroj)

- c) 2 lekce ve venkovním prostředí – byly pořádány v parku. Patřily mezi nejoblíbenější hodiny. Využívat se zde daly dětské prolézačky, lavičky a také terénní nerovnosti. Pomůckami byly hlavně kočárky a podložky (ručníky). Výhodou byl také skatepark umístěný v parku, který nabídl možnosti dalšího využití. Při cvičení venku jsem rozvíjela mimo jiné hlavně vytrvalostní, silové a koordinační schopnosti.



Obrázek 13 Ukázka venkovní lekce – protahování (vlastní zdroj)



Obrázek 14 Ukázka venkovní lekce – výstupy (vlastní zdroj)

- a) 2 lekce aerobního cvičení - jsem zařadila do svého programu z důvodu vysoké oblíbenosti. Jelikož se při cvičení pohybujeme v určitém pásmu tepové frekvence (60 – 70%maxima), dochází k účinnému spalování tuků. Při jedné lekci jsem použila balanční pomůcku – bosu, při druhé jsem využila svých tanečních zkušeností a vytvořila krátkou sestavu na hudbu. Součástí lekcí bylo protažení a posilování.



Obrázek 15 Ukázka aerobního cvičení bosu 1 (vlastní zdroj)



Obrázek 16 Ukázka aerobního cvičení bosu 2 (vlastní zdroj)

4.2.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ OD CVIČENEK

- Ukázka dotazníků pro cvičenky:

Dotazník pro ženy po porodu, které se zúčastnily mého pohybového programu

Jméno a příjmení:.....

Věk:

Bydliště:.....

Porod: a) normální cestou b) císařským řezem

1) Věnovaly jste se sportu i před těhotenstvím? (Pokud ano, jakému a jak intenzivně?)

.....

2) Věnovaly jste se sportovní aktivitě i během těhotenství? (Pokud ano, jaké?)

.....

3) Jaká společná hodina se vám líbila nejvíce a proč?

.....

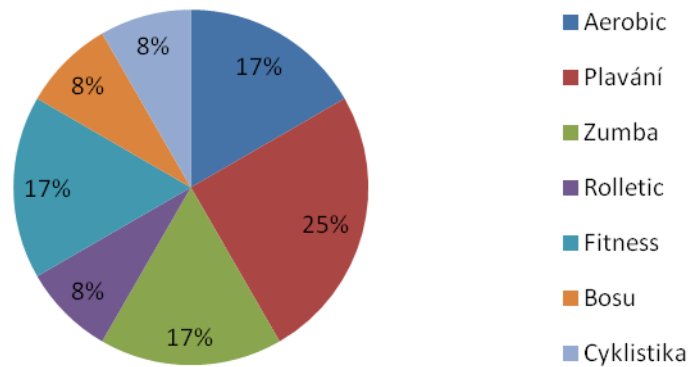
4) Zaznamenaly jste na svém těle nějakou změnu?(pokud ano, jakou?)

.....

5) Doporučily byste cvičení i ostatním ženám po porodu?

.....

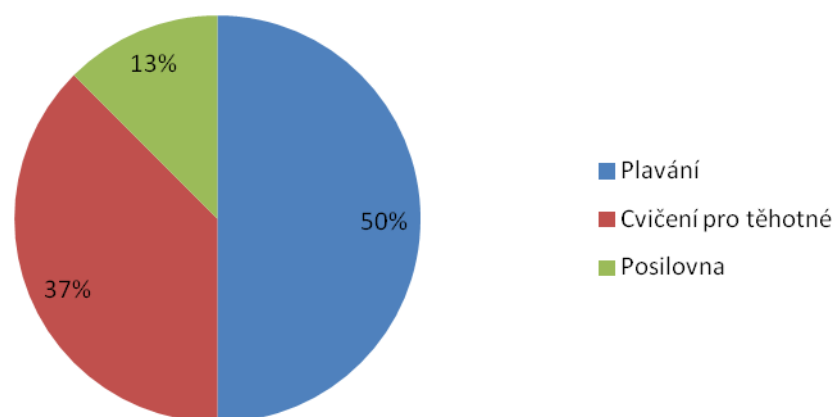
1. Věnovaly jste se sportu i před těhotenstvím? (Pokud ano, jakému a jak intenzivně)



Graf 15 Sporty před těhotenstvím

Některé ženy se věnovaly cvičení ještě před těhotenstvím. Nejčastěji to bylo plavání, kterému se většina z nich věnovala i během těhotenství a po něm, a aerobní formy. Rekreačně to byla také cyklistika, fitness nebo cvičení na stroji – rolletic.

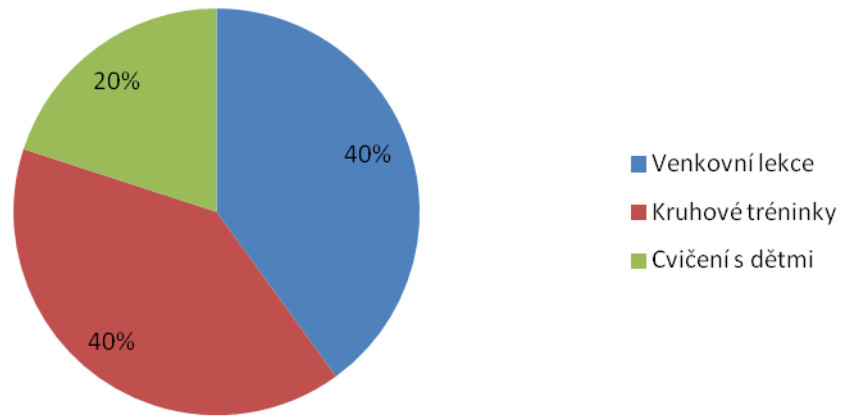
2. Věnovaly jste se nějaké sportovní aktivitě i během těhotenství? (Pokud ano, jaké)



Graf 16 Sporty během těhotenství

Ženy se během těhotenství věnovaly hlavně plavání, ale zlepšovaly si kondici v posilovně chůzí na pásu a navštěvovaly cvičení pro těhotné.

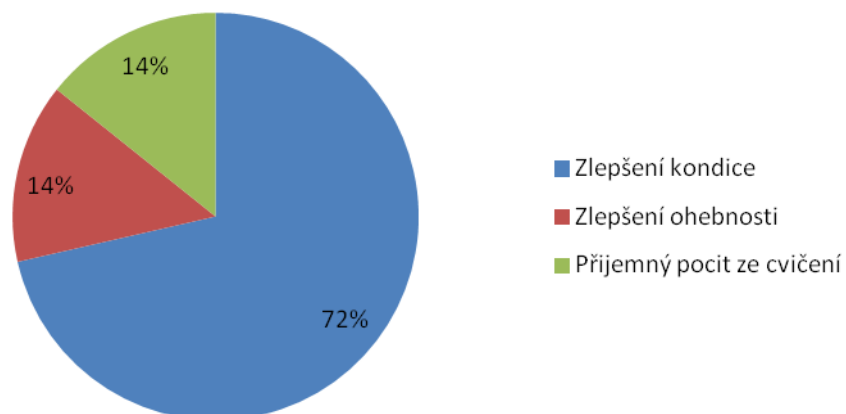
3. Jaká společná hodina se vám nejvíce líbila a proč?



Graf 17 Nejoblíbenější hodina

Cvičenkám se nejvíce líbily venkovní lekce, které byly pořádané v parku. Využila jsem některé prvky z hodin Strolleringu a Fitmami. Zapojila jsem vlastní fantazii a skloubila zábavu s pohybem. Velkou výhodou bylo využití kočárků při cvičení. V oblíbené byly i kruhové tréninky, při kterých docházelo k zapojení různých svalových skupin.

4. Zaznamenaly jste na svém těle nějakou změnu? (Pokud ano, jakou)



Graf 18 Tělesná změna

Po skončení společných lekcí zaznamenaly všechny ženy zlepšení kondice, některé i zlepšení ohebnosti. To bylo hlavním cílem programu – snaha o návrat k původní postavě a zlepšení fyzického a psychického stavu.



Graf 19 Doporučení ostatním ženám

Cvičení vzbudilo velký zájem, bylo přínosem nejen pro mě, ale i pro mé cvičenky, které se dožadovaly dalších lekcí. Všechny by doporučily cvičení dalším ženám po porodu, protože je to pestrá, zábavná a účinná forma aktivního pohybu bez nutnosti shánět hlídání dětí.

5 DISKUZE

Teoretická část obsahuje základní fyzické a psychické změny v období těhotenství a po porodu. Jsou zde charakterizována jednotlivá období, vhodné a nevhodné pohybové aktivity. Praktickou část jsem rozdělila na další dvě části.

První část obsahovala zmapování různých cvičení pro obě období. Navštívila jsem centra, která se věnují těmto druhům cvičení. Návštěvy mi přinesly velké zkušenosti a podněty ke zrealizování vlastního pohybového programu.

Ve druhé části jsem se zabývala realizací programu. Jedním z mých úkolů bylo zmapování a návštěva sportovních center v Plzni. Na internetu jsem vyhledala lekce pro těhotné a ženy po porodu, pomocí emailu kontaktovala lektory a domluvila si návštěvu na jejich lekcích. Na konci každé lekce mi lektorka vyplnila dotazník. Součástí dotazníku byly například otázky týkající se kvalifikace lektorů, počtu cvičících, délky lekce, využití pomůcek a zdrojů pro obsah hodin apod. Na základě vyhodnocení dotazníku jsem vytvořila přípravu pro vlastní pohybový program.

Zvolila jsem pohybový program pro ženy po porodu, protože si myslím, že práce s ženami v těhotenství je mnohem rizikovější a je zapotřebí mít odbornou specializaci. V mém případě bylo jediným omezením ukončené období „šestinedělí“. Pohybový program byl vytvořen pro ženy, které byly nejdéle 8 měsíců od porodu.

Délka programu byla 2 měsíce (březen – duben 2013). Lekce se konaly v dopoledních hodinách v sále (Sportcentra Hrádek) nebo v parku (OC Plaza). Obsahem cvičení bylo vždy zahřátí, protažení, hlavní část spojená s posilováním a závěrečné protažení s relaxačními prvky. Jelikož se programu zúčastnilo jen 5 žen, uplatňovala jsem individuální přístup. Při cvičení jsem se zaměřovala na celkové zpevnění těla - správné provedení cviků a na posilování pánevního dna, břicha a hýždí. Lekce byly rozděleny na venkovní, aerobní, cvičení s dětmi a kruhový trénink.

Abych zjistila, jestli byly lekce účinné, zábavné a plnily svoji funkci, vytvořila jsem dotazník pro ženy, které absolvovaly můj program. Obsahoval otázky týkající se pohybu žen před těhotenstvím a během něj. Zjišťovala jsem, jaké formy pohybové aktivity ženy upřednostňují a jaké lekce se jim líbily nejvíce. Všechny mé cvičenky na sobě poznaly

změnu v podobě zlepšení kondice a ohebnosti. Poslední otázka se týkala doporučení mých lekcí i dalším ženám po porodu, všechny odpovědi byly kladné. Beru to jako splnění svých cílů a zpětnou vazbu pro můj pohybový program.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce a poznatky v ní obsažené jsou určeny ženám těhotným a po porodu, přesněji po období šestinedělí, které chtějí zůstat aktivní, udržovat se fyzicky a psychicky v kondici a prostřednictvím cvičení zmírnit případné těhotenské obtíže. Mým cílem bylo zaměřit se na možnosti pohybové aktivity, které mají k dispozici ženy v Plzni a okolí.

Program jsem orientovala na ženy po porodu. Obsah lekcí jsem sestavovala na základě předchozích návštěv center, ale také studováním odborné literatury. Snažila jsem se o všestranné a zajímavé cvičení s využitím pomůcek, které se konalo v sále, ale také ve venkovním prostředí. Důraz jsem kladla na zpevnění povolených svalů po porodu, ale také na zlepšení celkové kondice cvičenek. Zpětnou vazbou pro mé cvičení byly dotazníky vyplněné cvičenkami na konci programu. U všech žen došlo ke zlepšení celkové kondice a ohebnosti.

Práce je přínosná nejen pro těhotné a ženy po porodu, ale i pro lektory nebo studenty TV, kteří se chtějí věnovat práci s touto specifickou skupinou žen. Program byl velkým přínosem i pro mě samotnou, rozhodla jsem se věnovat cvičení pro ženy po porodu i nadále a jsem velmi ráda, že jsem ukázala, že těhotenstvím pohybová aktivita nekončí, jen je zapotřebí vybrat si tu správnou.

7 SEZNAM LITERATURY

1. BEJDÁKOVÁ, J. *Cvičení a sport v těhotenství*. 1.vyd. PRAHA: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1214-8.
2. BERÁNKOVÁ, B. *Cvičení v těhotenství a šestinedělí*. 1.vyd. PRAHA: Triton, 2002. ISBN 80-7254-231-1.
3. BERÁNKOVÁ, J., SKOPOVÁ M. *Aerobik – kompletní průvodce*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-1746-3
4. BINDER, T. a kol. *Porodnictví*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1907-1
5. BLAHUŠOVÁ, E. *Pilatesova metoda II*. 1.vyd. Praha: Olympia, a.s., 2004. ISBN 80-7033-841-5.
6. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 978-80-247-0948-2
7. DEANSOVÁ, A. *Kniha knih o mateřství*, 1.vyd. Praha: Fortuna Print, 2004. ISBN 80-7321-117-3.
8. DUMOULIN, CH. *Cvičíme v těhotenství*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2006. ISBN 80-7367-078-X.
9. HÖFLEROVÁ, H. *Cvičení ke zpevnění pánevního dna pro ženy i muže*. 1.vyd. Praha – PLZEŇ: Pavel Dobrovský – BETA a Jiří Ševčík, 2004. ISBN 80-7306-148-1.
10. CHMEL, R. *Průvodce těhotenstvím*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 80-247-0962-7.
11. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2001. ISBN 80-247-0057-3.
12. MACKŮ, F., MACKŮ, J. *Průvodce těhotenstvím a porodem*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 1998. ISBN 80-7169-689-0.
13. MACUROVÁ, G. *Cvičení na míči pro maminky a děti*. 1.vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2011. ISBN 978-80-251-2611-0.

14. PECHOVÁ, J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. 1.vyd. Praha: Portal, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-448-6.
15. ROZTOČIL, A. a kol. *Moderní porodnictví*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-1941-2
16. STOPPARDOVÁ, M. *Nová kniha o matce a dítěti*. 1.vyd. Praha: OTTOVO nakladatelství – Cesty, 2001. ISBN 80-7181-486-5.
17. WESSELS, M., OELLERICH, H. *Cvičení v těhotenství a šestinedělí*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1427-2.
18. Vojíková, L. *Pohybová aktivita a cvičení v těhotenství*. Olomouc, 2012. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

INTERNETOVÉ ZDROJE

19. *Víte co obsahuje mateřské mléko?* ©2012-2013 Burda Praha s.r.o. Poslední změna 5. 8. 2009 [cit. 13. 6. 2013] dostupné z <http://www.mojebetynka.cz/dite-je-na-svete/pece-a-vychova-ditete/vite-co-materske-mleko-vlastne-obsahuje>
20. *Šestinedělí a cvičení po porodu*© 2013 e-mimino.cz, vydáno 12. 1. 2007 [cit 10. 6. 2013]. Dostupné z <http://www.emimino.cz/denicky/sestinedeli-a-cviceni-po-porodu-5340/>

8 RESUME

Teoretická část práce obsahuje základní fyzické a psychické změny v období těhotenství a po porodu. Jsou zde charakterizována jednotlivá období, vhodné a nevhodné pohybové aktivity. Praktickou část jsem rozdělila na další dvě části. První část obsahuje zmapování různých cvičení pro obě období. Navštívila jsem centra, která se věnují těmto druhům cvičení. Návštěvy mi přinesly velké zkušenosti a podněty ke zrealizování vlastního pohybového programu. Ve druhé části jsem se zabývala realizací vlastního pohybového programu pro ženy po porodu.

The theoretical part contains the basic physical and emotional changes during pregnancy and after childbirth. They are characterized by a single period, appropriate and inappropriate physical activity. The practical part is divided into two other parts. The first part contains the mapping of different exercises for both periods. I visited the center, which is dedicated to these types of exercises. Visitors bring me great experience and suggestions for the realization of its own motion program. In the second part deals with the realization of the exercise program for women after childbirth.

9 SEZNAM PŘÍLOH

1. Seznam obrázků
2. Seznam grafů
3. Obsah jednotlivých pohybových lekcí
4. Dotazník od lektorů – ukázka (str. 19)
5. Dotazníky od cvičenek – ukázka (str. 33)

1. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Dýchání v těhotenství (zdroj: Cvičení v těhotenství a šestinedělí)	3
Obrázek 2 Podíl na váhovém přírůstku (zdroj: Velká kniha o mateřství)	4
Obrázek 3 Změna těžiště v těhotenství (zdroj: Cvičení v těhotenství a šestinedělí).....	6
Obrázek 4 Venkovní lekce fitmami (zdroj www.fitmami.cz)	17
Obrázek 5 Ukázka lekce M. P. (vlastní zdroj)	18
Obrázek 6 Ukázka lekce Z. V. (vlastní zdroj)	18
Obrázek 7 Ukázka kruhového tréninku 1 (vlastní zdroj)	28
Obrázek 8 Ukázka kruhového tréninku 2 (vlastní zdroj)	28
Obrázek 9 Chůze v kruhu - součást sestavy (vlastní zdroj).....	29
Obrázek 10 Posilování na podložce (vlastní zdroj)	29
Obrázek 11 Posilování s dětmi - názorná ukázka s panenkou (vlastní zdroj).....	30
Obrázek 12 Seznámení se cvičením na míči (vlastní zdroj)	30
Obrázek 13 Ukázka venkovní lekce – protahování (vlastní zdroj).....	31
Obrázek 14 Ukázka venkovní lekce – výstupy (vlastní zdroj)	31
Obrázek 15 Ukázka aerobního cvičení bosu 1 (vlastní zdroj)	32
Obrázek 16 Ukázka aerobního cvičení bosu 2 (vlastní zdroj).....	32

2. SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Rozdělení cvičících	20
Graf 2 Doporučení od lékaře	20
Graf 3 Délka lekce	21
Graf 4 Počet cvičících.....	21
Graf 5 Materiály pro čerpání lekcí	22
Graf 6 Využití pomůcek při cvičení	22
Graf 7 Kvalifikace instruktorů	23
Graf 8 Rozdělení cvičících PP	23
Graf 9 Potvrzení od lékaře PP	24
Graf 10 Délka lekce PP.....	24
Graf 11 Průměrný počet cvičících PP.....	25
Graf 12 Čerpání obsahu PP	25
Graf 13 Pomůcky při cvičení PP	26
Graf 14 Kvalifikace instruktorů PP	26
Graf 15 Sporty před těhotenstvím	34
Graf 16 Sporty během těhotenství.....	34
Graf 17 Nejoblíbenější hodina	35
Graf 18 Tělesná změna	35
Graf 19 Doporučení ostatním ženám	36

3. OBSAH JEDNOTLIVÝCH POHYBOVÝCH LEKCÍ

LEKCE – KRUHOVÝ TRÉNINK – 1. HODINA

1) Zahřátí – na bosu (10 – 15min.)

- Side to side před bosu (2x8)
- Leg curl (2x8)
- Tep na bosu (P-8x, L-8x)
- Výstup na bosu (P – 8x, L-8x)
- Chůze na bosu (8x)
- Tep do strany (P – 8x, L – 8x)
- Výstup nahoru + do stran (P – 8x, L – 8x)
- Chůze na bosu (8x)

2) Protážení – sed na bosu

- Sed roznožný – pravou vzpažit – levou připažit dovnitř – úklon vlevo (vpravo)
- Protážení HK - spojíme ruce propletením prstů před tělem a otočíme dlaní vpřed, položíme levé předloktí na pravé rameno a tlačíme pravou dlaní levý loket vzad, spojíme ruce propletením prstů za tělem a protáhneme,
- Úklony hlavy na P a L stranu, diagonálně (protážení šíjových svalů)
- Sed zkřížný skrčmo pravou (levou) přes – pokrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: ohnutý předklon
- Sed zkřížný levou přes skrčmo: otočit trup vlevo – pravý loket za levé koleno (totéž s pravou přes)
- Ve stoje – protážení DK – stoj rozkročný pravou vpřed – hluboký ohnutý předklon, ruce se dotýkají nártu (totéž s levou před), stoj – skrčit přinožmo levou – tonizovat hýždě – uchopit patu a přitáhnout k hýždím

3) Kruhový trénink

- Pomůcky: 1x velký míč, 2x bosu, 1x trampolína, 2x flexibar tyče, 1x podložka + overball, 2 činky
- Na každém stanovišti – 1 min., poté výměna stanovišť
- 1. stanoviště: leh na zádech na míči, posilování břicha
- 2. stanoviště: výstupy na bosu (střídavě P, L)
- 3. stanoviště: flexibarové tyče – kmitání v různých polohách
- 4. stanoviště: sed zkřížený na podložce, overball mezi dlaněmi tlačíme proti sobě
- 5. stanoviště: skoky na trampolíně do hudby
- 6. stanoviště: sed na bosu, nohy ve vzduchu – balancování, zapojení hlubokých svalů
- 7. stanoviště: činky – posilování bicepsů a tricepsů
- Při druhém kole obměna nebo přidání zátěže

4) Posilování pánevního dna

- Leh na zádech, vtahování pochvy a konečníku vzhůru (jako při zadržování močení), propnout kolena – uvolnit
- Leh na zádech, překřížíme kotníky, tlačíme dolními končetinami proti sobě, stáhneme hýždě, vtáhneme pochvu a konečník, snažíme se vytáhnout svěrače směrem do hrudníku – po krátké výdrži uvolnit
- Leh na břicho, paže pod čelem, nohy zapřeme o špičky, současně propneme kolena, stáhneme hýždě a lehce podsadíme pánev, vtáhneme opět pochvu a konečník – po krátké výdrži uvolníme

5) Závěrečné protažení (ve stoje) uvolnění + vydýchání

CVIČENÍ S DĚTMI – 2. HODINA

- na druhou hodinu jsem si musela připravit program, který je zajímavý i pro děti, protože bylo potřeba se jim přizpůsobit, nejdříve jsem je nechala rozkoukat se v sále a v náručí maminek pohupovat na pohádkové písničky
- poté jsem pro ně připravila krátkou sestavu na písničku z pohádky Šíleně smutná princezna – „Já už to vím“ (délka cca 2min.)

1) Zahřátí na dětské písničky

- dítě držíme před sebou, jsme v mírném podřepu a zvedáme ho nahoru a dolů – provádíme přitom nádech a výdech (8 dob)
- pomalá otočka vpravo (4 doby) + pomalá otočka vlevo (4 doby)
- dítě držíme stále před sebou, jdeme 4 kroky vpřed, mírně se pohupujeme (4 doby)+ 4 kroky vzad (4 doby) – opakujeme 2x (2x 8 dob)
- dítě si k sobě přitiskneme a děláme s ním malý úklon vpravo a vlevo, celkem 4x (8 dob)
- dítě vytáhneme vzhůru, vypneme se na špičky, pomalá otočka vpravo a poté vlevo (8 dob)
- dítě v náručí, výpad vpřed pravou a zpět – pohladíme dítě, výpad vpřed levou a zpět a znovu pohladíme dítě (8 dob)
- opakujeme 4 kroky vpřed s pohupováním a 4 kroky vzad - opakujeme 2x (2x8 dob)
- dítě v náručí otočka vpravo, otočka vlevo (8 dob)
- výstup na špičky, dítě vzhůru do vzpažení (4 doby)

- naučení sestavy tak cca 10 - 15 min. + 2x opakování

2) Protahení – děti odložíme na podložku vedle sebe

- mírný stoj roznožný – nádech výdech, 3x opak.
- Stoj – skrčit přinožmo levou – tonizovat hýždě – uchopíme patu a přitáhneme k hýždím (pravou totéž)
- Stoj – ohnutý hluboký předklon – uchopit za lýtka – hlavu přitáhneme ke kolenům

- Podřep zánožný pravou – chodidlo celou ploskou na podložce – pokrčíme předpažmo, předloktí opřeme o zeď (totéž levou)
- protažení HK – stoj – spojíme ruce propletením prstů před tělem a otočíme dlaní vpřed, položíme levé předloktí na pravé rameno a tlačíme pravou dlaní levý loket vzad, spojíme ruce propletením prstů za tělem a protáhneme
- úzký stroj rozkročný zkřížmo levou (pravou) přes – vzpažit dovnitř, spojíme dlaně – úklon vpravo (vlevo)

3) Posilování – s váhou dětí i bez

- dítě položíme na podložku
 - dámské kliky nad dítětem (2x8)
 - podpor klečmo na předloktí:
 - P mírné zanožování (8x),
 - P v natažení – kmitáme nahoru a dolu (8x)
 - P svírá pravý úhel hmits směrem vzhůru (8x)
 - P svírá pravý úhel – koleno míří k patě L nohy (8x) – to samé L noha
- protažení, tzv. kočička nad dítětem (4x) – vyhrbení a narovnání zad (N+V)
 - dítě si posadíme na břicho a zvedáme hýždě, kolena do pravého úhlu (2x8)
 - dítě si položíme na skrčená kolena, kolena jsou v pravém úhlu, dítě držíme za ruce a nohy zvedáme nahoru a dolu

4) Závěr – závěrečné protažení

- sed roznožný (dítě uprostřed), protažení k P a L noze, na střed,
- sed zkřížmo, položíme pravou ruku na levé koleno – zvolna otáčíme trup a hlavu vlevo (totéž na druhou stranu)
- kroužení ramen vpřed a vzad, sed zkřížmo – ruce spojené propletením prstů za tělem – tah směrem vzhůru
- hluboký nádech/výdech

AEROBNÍ LEKCE – AEROBIC + POSILOVÁNÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH 3. HODINA

1) Zahřátí - aerobic (krátká sestava – 15 min.)

Část	Doby	Prvek	
I.	1-8	1-4	Step - touch double P
		1-4	Step -touch double L
II.	1-8	1-4	V-step P
		1-4	V-step L
III.	1-8	1-8	Grapevine P,L
IV.	1-8	1-4	Mambo + chassée P
		1-4	Mambo + chassé L

2) Protážení ve stoje

- Hluboký N+V
- Protážení DK – P noha vpřed, L mírně vzad – výpony pata/špička, pravou rukou chytíme chodidlo pravé nohy, přitáhneme k hýždím, koleno směřuje ke koleni (to samé s L nohou), v kleku na pravé předpažímě dovnitř poníž a oběma rukama se opřeme o L koleno napneme P koleno. Pravou nohu suneme vzad, zastavíme se v poloze, kde cítíme napětí.
- Protážení HK- stoj – skrčit vzpažmo pravou –levá přitáhne loket pravé směrem za hlavu, ruka dolů (totéž levou), zapažit dovnitř, spojit ruce – zapažit povýš
- Úklony trupu P strana + L strana (3x na každou stranu)

3) Posilování na velkém míči

- Základní poloha na míči – chodidla v šíři boků, pohupování
- Sed na míči – s nádechem vysadíme pánev a posunujeme míč dozadu, s výdechem podsadíme pánev a posunujeme míč dopředu (5x)
- Sed na míči – kroky nohama vpřed a suneme páteř obratel po obratli do lehu na míči a zpět (5x)
- Leh na břicho na míč – sklouznutí až do vzporu a zpět (5x)
- Zůstaneme ve vzporu – 8x kliky
- Leh na zádech, pokrčené nohy a chodidla na podložce, míč na břicho, paže napnuté položené na míči, s výdechem tlačíme břišní svaly k páteři a paže do míče a do kolen (8x)

- Leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla na podložce, míč držíme oběma rukama a jdeme do vzpažení a zpět (8x) + přidáme zvednutí skrčených nohou (8x)
- Leh na zádech míč na bříše, tlačíme dlaněmi do míče (posílení prsních svalů) – (2x8)
- Leh na zádech míč mezi kolena, tlačíme do míče kolena a zároveň zvedáme nohy vzhůru (2 x 8)
- Leh na zádech, míč mezi kotníky, nohy s míčem zvedáme až do polohy lehu vnesmo a pomalu zpět

4) Uvolnění – na míči – leh na zádech, na bříše (tzv. žába)

5) Závěrečné protažení posilovaných částí

LEKCE VENKU – 4. HODINA

1) Zahřátí

- Svižná chůze cca 1,5 km za kočárkem (během chůze výpony na špičkách, na patách)
- Střídání mírného poklusu a svižné chůze

2) Protažení

- Hluboký N + V
- Protažení DK – stoj – přednožit pravou, opřeme patu o zábradlí – rovný předklon – totéž s levou, to samé v úklonu stranou
- Stoj rozkročný pravou vpřed – hluboký ohnutý předklon – ruce se dotýkají nártu (totéž s levou vpřed)
- Protažení šíjových svalů – stoj s výdechem ukloníme hlavu vpravo – výdrž, to samé vlevo. Pro intenzivnější pocit protažení můžeme pomocí ruky úklon mírně dotáhnout.
- Protažení HK - spojíme ruce propletením prstů před tělem a otočíme dlaní vpřed, položíme levé předloktí na pravé rameno a tlačíme pravou dlaní levý loket vzad, spojíme ruce propletením prstů za tělem a protáhneme

3) Hlavní část

- Běh s kočárkem do mírného kopce 2x
- Vydýchání
- Posilování
 - Leh na zádech na podložce P noha opřená o kočárek patou, L noha pokrčená, P noha přitahuje kočárek k sobě a od sebe (2 x 8), výměna
 - Leh na zádech, obě nohy opřené o kočárek, přitahujeme obě nohy současně (2x8)
 - Sed na podložce roznožný, obě ruce na spodek kočárku, přitahují a odtahují kočárek (2x 8)
 - Leh na zádech, nohy pokrčené do pravého úhlu, zvedáme pánev nahoru a dolů
 - Sedy-lehy (různé modifikace) – celkem (3 x 8)

4) Závěrečné protažení

- Spinální cvičení
 - leh na zádech, P chodidlo opřené o L špičku, hlava na P, nohy na L
 - leh na zádech, kolena pravý úhel, opět hlava na P, kolena na L
- Protažení
- Relaxace – leh na podložce, uvolnění svalů, vnímání okolních zvuků, nádech a výdech (10 min.)

KRUHOVÝ TRÉNINK - 5. HODINA

1) Zahřátí – rozběhání (využití délky sálu) – 10 – 15 min.

- Chůze na místě (2 x 8)
- Jump (2 x 8)
- Svižná chůze tam a zpět

- Liftink tam a zpět
- Volný běh
- Běh pozadu
- Sprint
- Cval stranou P tam, L zpět
- Zakopávání
- Zvedání kolen
- Volný běh

2) Protahení

- mírný stoj roznožný – nádech výdech, 3x opak.
- Stoj – skrčit přinožmo levou – tonizovat hýždě – uchopíme patu a přitáhneme k hýždím (pravou totéž)
- Stoj – ohnutý hluboký předklon – uchopit za lýtka – hlavu přitáhneme ke kolenům
- Podřep zánožný pravou – chodidlo celou ploskou na podložce – pokrčíme předpažmo, předloktí opřeme o zeď (totéž levou)
- protahení HK – stoj – spojíme ruce propletením prstů před tělem a otočíme dlaní vpřed, položíme levé předloktí na pravé rameno a tlačíme pravou dlaní levý loket vzad, spojíme ruce propletením prstů za tělem a protáhneme
- úzký stoj rozkročný zkřížmo levou (pravou) přes – vzpažit dovnitř, spojíme dlaně – úklon vpravo (vlevo)

3) Kruhový trénink – stanoviště

- Pomůcky: podložka, činky, 3x bosu, 2x velký míč, švihadlo
- Na každém stanovišti – 1 min., poté výměna stanovišť
- Po každém kole přestávka 2-4 min.
- 1. stanoviště: leh na zádech na podložce, proplétání činky pod nohama

- 2. stanoviště: leh na břicho na míči, ruce do vzpažení a zpět – posilování DFL
- 3. stanoviště: poskoky ze strany na stranu na dvou bosu najednou
- 4. stanoviště: obrácené bosu výdrž ve vzporu
- 5. stanoviště: poskoky přes švihadlo
- 6. stanoviště: leh na zádech na velkém míči, posilování břišních svalů
- 7. stanoviště: hluboké podřepy na místě

4) Posilování

- Leh na zádech na podložce – pokrčené nohy, pohyb pánví nahoru a dolů, vtažené břicho, zpevněné hýždě (2 x 8)
- Leh na zádech na podložce – pokrčené nohy, pánev vzhůru, pohyb kolen k sobě a od sebe (2 x 8)
- Leh na zádech na podložce – pokrčené nohy, pánev ve vzduchu – výdrž, dýcháme, břicho vtažené dovnitř.
- Leh na zádech, přednožmo – pohyby v hlezenních kloubech – kroužky, flexe – pata, špička, vtáčení špiček a pat, cviky pro povzbuzení krevního oběhu

5) Závěrečné protažení + uvolnění

CVIČENÍ S DĚTMI – 6. HODINA

- další příprava taneční sestavy, tentokrát na písničku Saxana (Petra Černocká, 2:28)

1) Zahřátí – sestava na písničku

- Dítě položíme na podložku – nad dítětem luskáme – step touch P+L (8 dob)
- Tzv. „vrtění zadkem“ směrem dolů (8 dob)
- 2 kroky vpravo – 2 kroky vlevo – 1 vpravo – 1 vlevo – předklon – na obě strany 2x (4 x 8 dob)

- Zvedneme pomalu dítě z podložky, posadíme do rukou čelem do tělocvičny (8 dob)
- 4 kroky vpřed na konci dítě zvedneme do vzduchu, 4 kroky vzad a opět dítě do vzduchu (8 dob)
- Kroužek – chůze dokola (dítě v náruči) - (4 x 8 dob)
- Malé kroky směrem do kruhu, výpony na špičkách a zpět (8 dob)
- Chůze v kroužku na 4 doby na 5. – 8. dobu zhoupnutí do kruhu (2x opakování)
- Chůze do řady – celá řady 4 kroky vpřed, 4 kroky vzad – grapewine P+L (4 x 8 dob)
- Naučení sestavy + 2x opakování

2) Protahení – dítě na podložce, maminky sed na podložce – nádech/ výdech, protahení HK, DK, šíjové svaly (viz. 2. hod.)

3) Posilování

- Leh na zádech dítě v rukou – zvedání nahoru a dolu (2 x8)
- Dítě si posadíme na břicho – kolena v pokrčení – zvedáme hýždě (2 x8)
- Leh na zádech – hluboký N+V – zapojování hloubky
- Dámské kliky nad dítětem (2x8)

4) Závěrečné protahení + relaxace na příjemnou hudbu

AEROBNÍ LEKCE – BOSU – 7. HODINA

1) **Zahřátí** - na bosu (cca 15min.)

- N/V , tep na bosu, střídavě P, L
- Poskoky na bosu single, double
- Výstup na bosu P (8x), L (8x)
- Chůze na bosu (8x)

- Hluboké dřepy na bosu (8x)
- Přechody přes bosu – vpřed a vzad

2) Protážení

- Sed na bosu, protážení šijových svalů, HK + DK, hlavy
- Sed roznožný – pravou vzpažit – levou připažit dovnitř – úklon vlevo (vpravo)
- Protážení HK - spojíme ruce propletením prstů před tělem a otočíme dlaní vpřed, položíme levé předloktí na pravé rameno a tlačíme pravou dlaní levý loket vzad, spojíme ruce propletením prstů za tělem a protáhneme,
- Úklony hlavy na P a L stranu, diagonálně (protážení šijových svalů)
- Sed zkřížný skrčmo pravou (levou) přes – pokrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: ohnutý předklon
- Sed zkřížný levou přes skrčmo: otočit trup vlevo – pravý loket za levé koleno (totéž s pravou přes)
- Ve stoje – protážení DK – stoj rozkročný pravou vpřed – hluboký ohnutý předklon, ruce se dotýkají nártu (totéž s levou před), stoj – skrčit přinožmo levou – tonizovat hýždě – uchopit patu a přitáhnout k hýždím

3) Posilování

- Svižná chůze na bosu, zvedání kolen
- Hluboké dřepy na bosu (3x8)
- Sed na bosu – sedy lehy, posilování břišních svalů (2x8)
- Sed na bosu, přitahování nohou (2x8)
- Sed na bosu – výdrž – balanc (60s)
- vzpor na předloktí na bosu – výdrž (60s)
- vzpor na předloktí na obráceném bosu – výdrž (60s)

4) Uvolnění, závěrečné protážení, nácvik správného dýchání na relaxační hudbu

LEKCE VENKU 8. HODINA

1) **Zahřátí** - využití rovného betonového povrchu (start/cíl) – 200m

- Svižná chůze za kočárkem do cíle a zpět
- Poklus za kočárkem tam a zpět
- Liftink za kočárkem tam a zpět
- Cval vpravo, cval vlevo
- Svižná chůze
- Chůze po špičkách tam, zpět chůze po patách
- Chůze se zanožováním

2) **Protážení**

- Úklony hlavy
- Protážení HK + DK (viz. 3. hodina)

3) **Hlavní část**

- Závodů s kočárky – sprinty na čas (2x) – délka 200m (2x200m)
- Stoj u kočárku
 - Unožování P strana + L strana (2x8)
 - Mírné zanožování P strana + L strana (2x8)
 - Hluboké podřepy za kočárkem (2x8)
 - Vysazování a podsazování pánve (8x)
- Využití skateboardových překážek
 - Výstupy nahoru a dolů
 - Výstupy ve dvojicích naproti sobě na tlesknutí
 - Posilování tricepsů v obráceném kliku opřením o překážku

4) **Závěrečné protážení**

- Protážení posilovaných partií + využití prvků jógy pro zklidnění + balanční prvky

