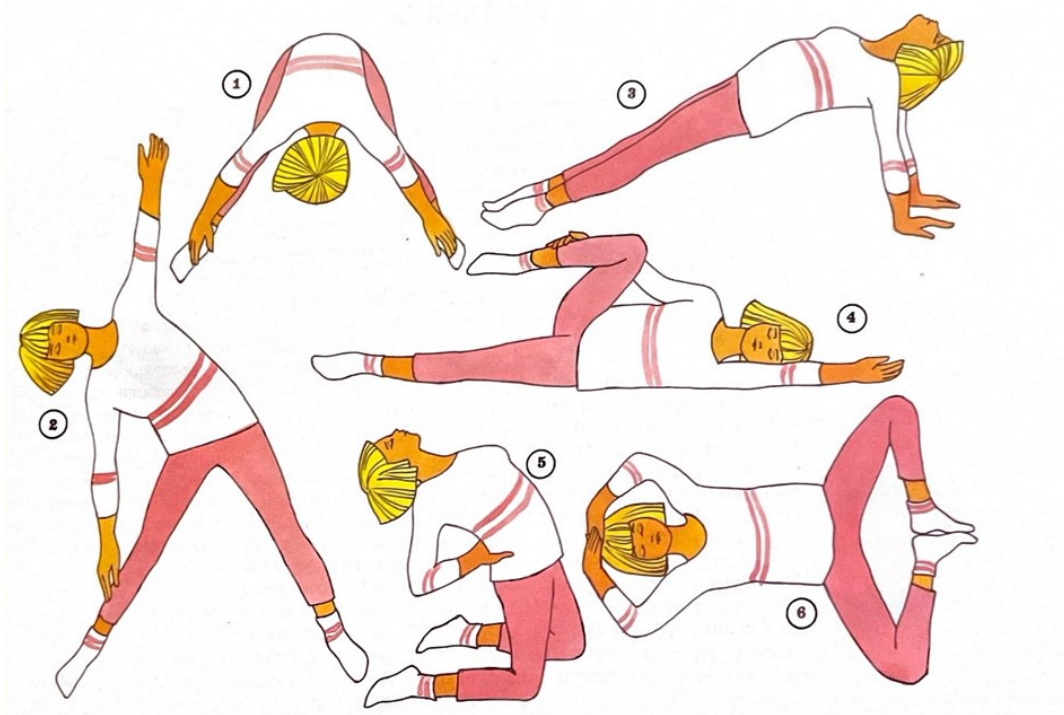


# Přílohy

## Příloha 1- Gravidjóga

**Obr. 1:** Gravidjóga.



Převzato z Makedonová N. (2017) [23].

Zaujměte stoj rozkročný, ve výdechu se se zavřenýma očima pomalu překlánějte. Ruce nechte klesnout ke kotníkům, spusťte dolů i hlavu. S nádechem se zvedejte, i ve stoji nechte zavřené oči.

Ve stoji rozkročném se při výdechu ukloňte vpravo, Pravou rukou se opřete ze strany o nohu, druhou upažte. S nádechem se vracejte do stoje. Cvičte na obě strany.

Sedněte si na zem s nataženýma nohama, rukama se podepřete a v nádechu postupně zvedejte pánev a špičky tlačte k zemi. Ve výdechu si sedněte.

Lehněte si na levý bok, a hlavu položte na nataženou ruku. Pokrčte pravou nohu a rukou jí mírně přitlačujte na břicho. Opakujte na druhém boku.

Sedněte si na paty s koleny od sebe, ruce přiložte na bedra. S nádechem se zvedejte do kleku a zlehka se při tom zaklánějte. S výdechem si opět sedněte.

V lehu na zádech pokrčte nohy a spojte paty. V poloze chvíli vědomě dýchejte. Potom položte ruce na hlavu a sledujte přesun dechu z břicha do hrudníku. Při návratu nejprve připažte a natahujte nohy. [23]

## Příloha 2- Posilovací cvičení

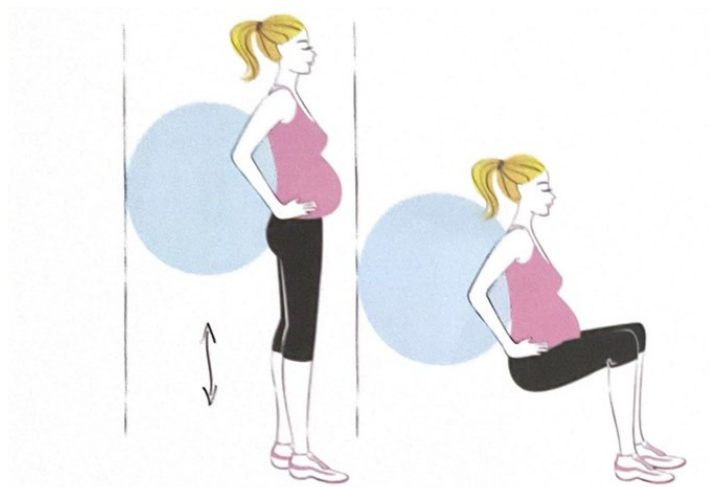
### **Obr. 2:** Výstupy na bednu.

*Ve spolupráci s Radkou Vandasovou,  
osobní a kondiční trenérkou*



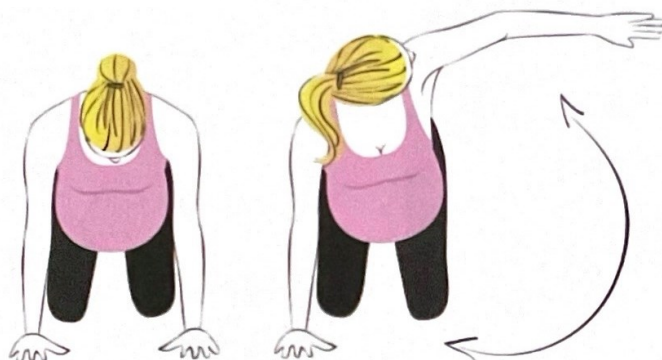
Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

### **Obr. 3:** Dřep o fitball.



Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

**Obr. 4:** Rotace hrudníku.



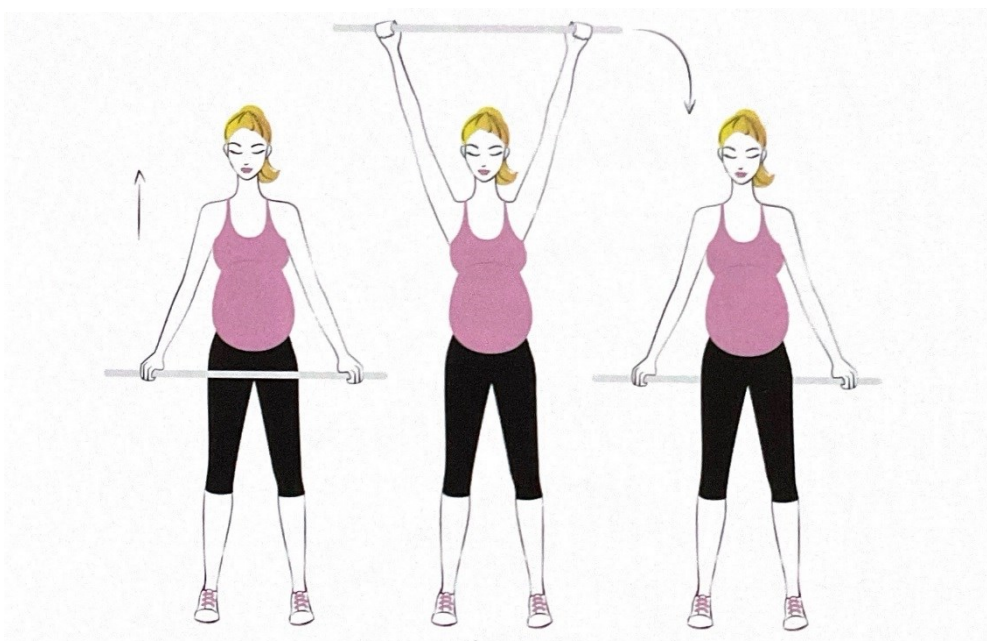
Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

**Obr. 5:** Dřep do sedu.



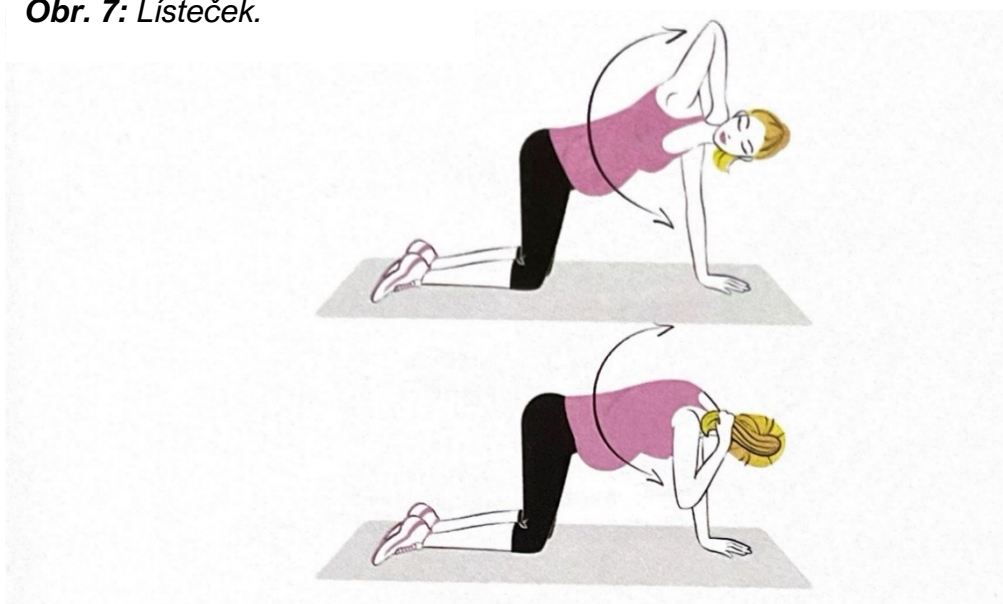
Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

**Obr. 6.** Dislokace ramen.



Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

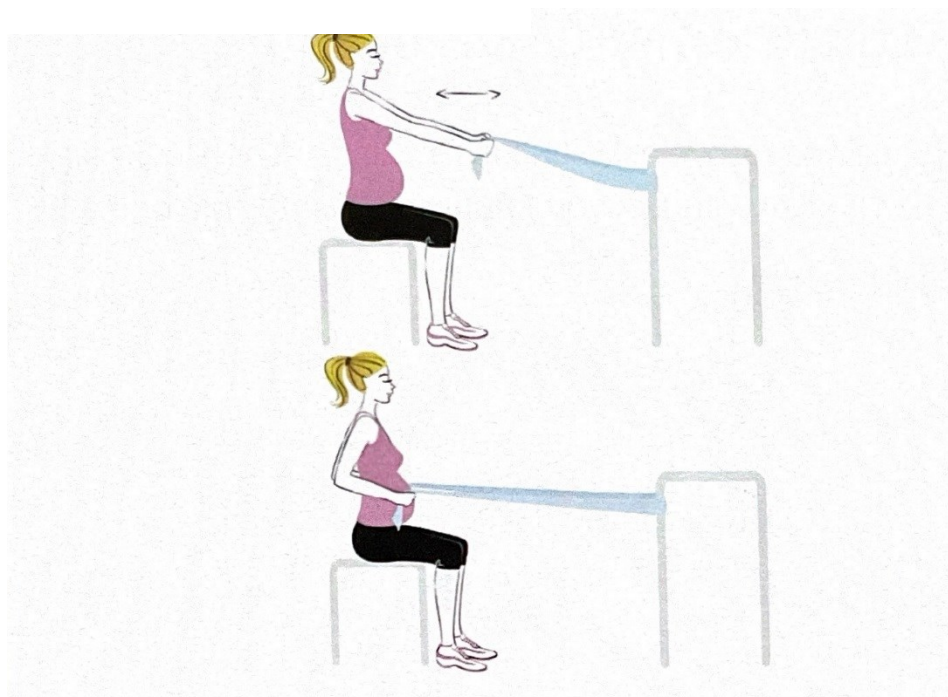
**Obr. 7:** Lísteček.



Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

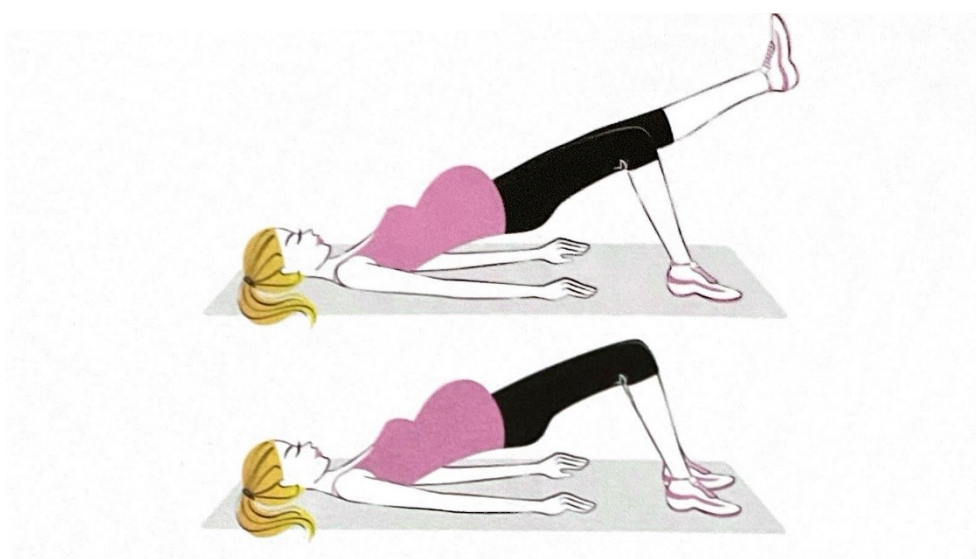


**Obr. 8:** Veslování s therabandem.



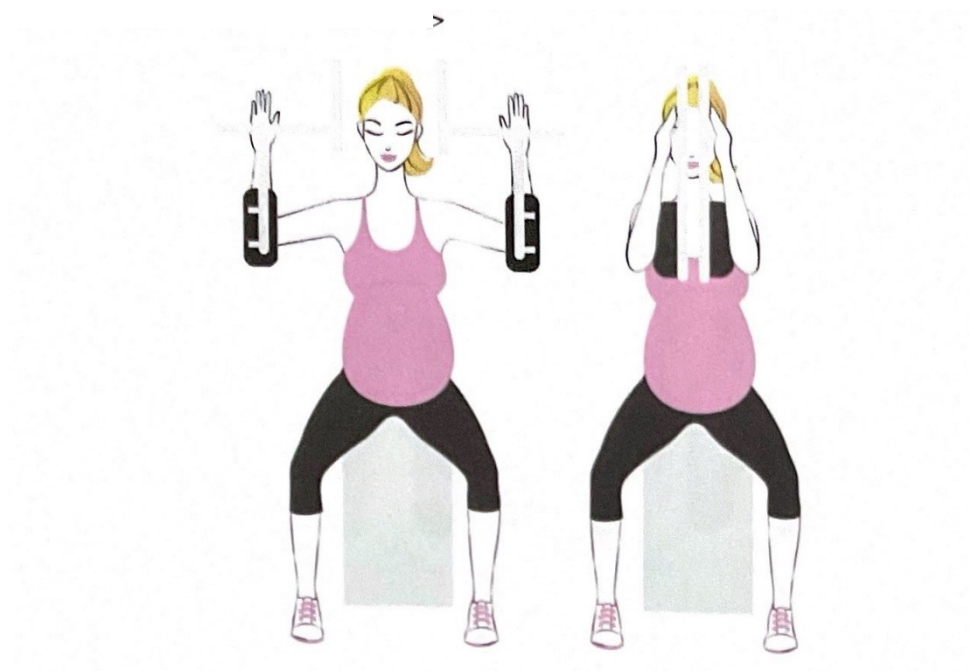
Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

**Obr. 9:** Přednožování v glute bridge.



Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

**Obr. 10:** Peck-deck.



Převzato z Štumpf A. (2018) [26].

1. Výstupy na bednu posilují svaly stehen, hýždí a hlubokého stabilizačního systému. Chybou bývá nastupování pouze přes špičky, nedodržování napřimené pozice, příliš úzké postavení hodidel, která by měla být na šíři kyčlí, a nekontrolované sestupování (padání). Provádí se 3x po 15 výstupech. (Příloha 2, Obr. 1)

2. Při Tricepsovém zadním kliku se zapojují tricepsy. Prsty směřují k tělu, hýždě jsou těsně před sedadlem, záda jsou rovná. Při sestupu dolů se dojde do nejnižší možné pozice, ve které se udrží záda rovně. Chybami bývá předsunutí a zvedání ramen, ohýbání zad a nedostatečná rozsah pohybu. Provádí se 3x po 15 cvicích. (Příloha 2, Obr. 2)

3. Dřep fitball/gymnastický míč se provádí zády ke stěně a tlačí se zády na balón. Jde se do hloubky dřepu, kdy se nachází pánev těsně pod kolena. Záda musí po celou dobu pohybu zůstat rovná a chodidla celá na zemi. Posilují se svaly stehen, hýždí a hluboké svalstvo. Časté chyby jsou prohýbání v bedrech nebo kulacení hrudníku, nedostatečná hloubka a zvedání pat od země. Provádí se 3x po 15-20 dřepch. (Příloha 2, Obr. 3)

4. Rotace hrudníku začíná v poloze klečmo, dlaně pod ramena, kleny pod kyčle, páteř a pánev v neutrální pozici, hlavu v protažení trupu. Pohyb rukou se sleduje očima. Zapojuje se zadní strana ramen, svaly kolem lopatek a rotátory páteře. Chybami bývá vyvrácení ramene, švihový pohyb paže prověšená bedra a rotace pánve. Provádí se 3x po 20-30 opakování. (Příloha 2, Obr. 4)

5. Dřep do sedu je varianta dřepu bez gymnastického míče. Stojí se rovně, špičky rovně nebo mírně vytočené ven. Dřepy se mohou dělat bez židle, která slouží jako opora a bezpečnostní pomůcka. Je nutné dbát na nezvedání pat, rovná záda a pohled dopředu. Posilují se svaly stehen a hýždí. Provádí se 3x po 15-20 opakování. (Příloha 2, Obr. 5)

6. Dislokace ramen s posilovací gumou nebo tyčkou se může provádět v sedě nebo stoje, tyčka nebo guma se musí uchopit tak, aby celý pohyb mohl být proveden s napnutými lokty. Pohyb je pomalý, záda jsou rovná, hlava v neutrální pozici. Zapojují se svaly ramenního pletence a lopatky. Chybou je pokrčování loktů, prohýbání v bedrech, rotace trupu a předsun hlavy. Provádí se 3x po 10 opakování. (Příloha 2, Obr. 6)

7. Lístek začíná v poloze na všech čtyřech, jedna ruka se položí na vystouplý krční obratel (tam, kde je většinou lísteček na triku). Loket se vede do zabalení hrudní páteře, aby se dotkl ruky, kterou se opíráme. Potom se hrudník rozbaluje tak, aby došlo k maximální rotaci. Pohled se směřuje za vedoucím loktem. Po několika opakování se střídají strany. Chybou je rotace v pánvi. Posilují se svaly ramenního pletence a mezilopatkové svaly. Provádí se 3x po 20 opakováních, 10 na jednu stranu, 10 na druhou. (Příloha 2, Obr. 7)

8. Při Veslování s therabandem na balónu nebo židli jsou paže i guma natažené. Začne se otevřením ramen, stažením lopatek, následuje pokrčení loktů a tah k žebřím. Důležitá je aktivační fáze lopatek a hlava v předsunu. Posilují se mezilopátkové svaly, zadní strana ramen a biceps. Provádí se 3x po 15-20 opakování. (Příloha 2, Obr. 8)

9. Přednožování v mostu začíná v lehu na zádech, poté se zvedne pánev do neutrální polohy (nevysazuje se). V této poloze se střídavě zvedají nohy, pánev neklesá ani nerotuje. Soustředíme se na zapojení hýžděového svaly a tlaku paty do podložky. Posiluje se velký sval hýžděový, zadní strana stehna a hluboké svaly. Provádí se 3x po 20 cvicích, 10 na každou nohu. (Příloha 2, Obr. 9)

10. Peck-deck se provádí na stroji, S tlakem loktů k sobě se vydechuje, s nádechem se pustí do stran. Nepředsunuje se hlava a nezvedají ramena, tím by docházelo k zapojování horních trapézových svalů. Posilují se prsní svaly. Provádí se 3x, 15-20 opakování se zátěží 10-15 kg. (Příloha 2, Obr. 10) [26]



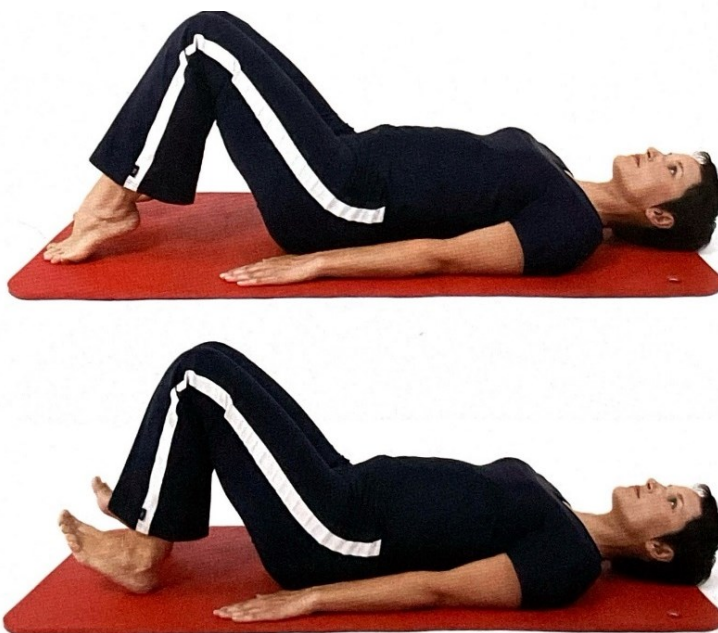
Příloha 3- Cvičení proti křečovým žilám

**Obr. 11:** Leh na zádech s nohama nahoru.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

**Obr. 12:** Leh na zádech s pokrčenýma nohama.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

**Obr. 13:** Stoj na patách a špičkách.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

V jednom cviku se v leže na zádech podepřou rukou nohy za kolena tak, aby nedocházelo k přetěžování břišních svalů. Nohy směřují nahoru. Následně se provádí krouživé pohyby v kotnících, flexe a extenze chodidel a prstů u nohou. (Příloha 3, Obr. 11)

Při cvičení v leže na zádech se s pokrčenýma nohama zvedají plosky nohou na špičku a patu. Totéž se provádí s napnutýma nohama a v sedě. Proveďte se 10x. (Příloha 3, Obr. 12)

Poslední cvik spočívá ve stoupání si na patu a špičku ve stoji rozkročném. Proveďte se 10x. Je nutné při něm dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke ztrátě rovnováhy. Vhodné je se při cviku něčeho přidržet. (Příloha 3, Obr. 13) [19]

Příloha 4- Cviky proti zácpe

**Obr. 14:** Leh na boku s pohybem horní nohy.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

**Obr. 15:** Leh na zádech s pokrčenými koleny.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

Jeden cvik začíná v lehu na boku, spodní paže je vzpažená pod hlavou, druhá udržuje stabilitu. Horní noha provádí pohyb v před a vzad. To samé pak na druhém boku. (Příloha 4, Obr. 14)

Druhý cvik se provádí v leže na zádech, obě ruce jsou volně položené na břicho. Volně se dýchá a při vdechu se břišní stěna zvedá a při výdechu klesá. (Příloha 4, Obr. 15)  
[19]

Příloha 5 -Cvičení na míči

**Obr. 16:** Přitahování kolen k hrudníku.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

**Obr. 17:** Předkopávání nohy.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

**Obr. 18:** Vychylování pánve do stran.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

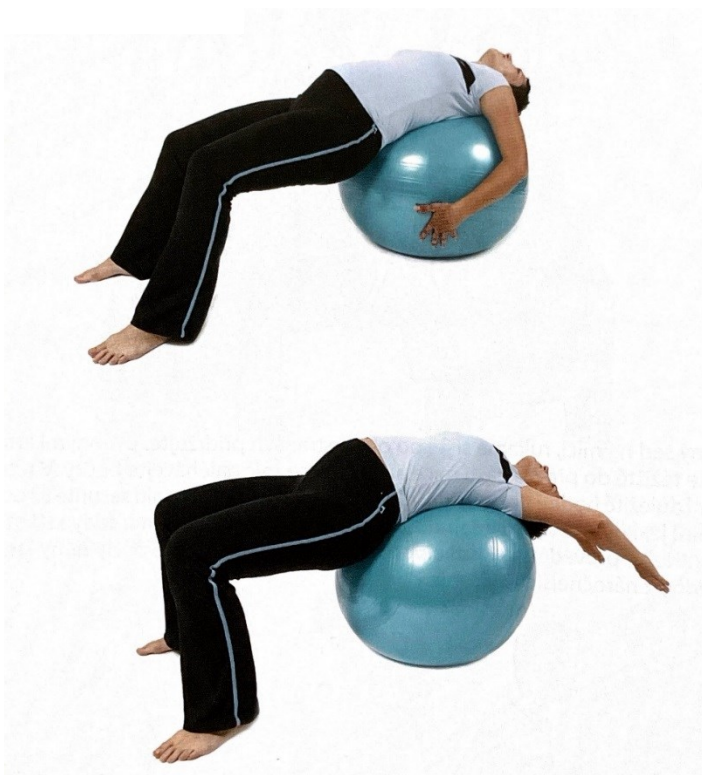
**Obr. 19:** Střídavé zvedání rukou.



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19]



**Obr. 20:** *Leh na míči.*



Převzato z Bejdáková J. (2006) [19].

Při prvním cviku se na míči mírně rozhoupeme a následně v rytmu pohupování přitahujeme kolena mírně hrudníku. Hýždě se zaboří do míče, záda se jemně ohýbají ke kolenu. (Příloha 5, Obr. 16)

Podobný cvik je předkopávání natažené nohy. Součástí je i položení ruky na koleno zrovna natažené nohy, začínat by se ale mělo s rukama na míči pro větší stabilitu. (Příloha 5, Obr. 17)

Následující cvičení posiluje svaly pánevního dna. Začíná v sedu a s rukama na tříslech se postupně vychyluje pánev do stran. Poté při zatnutí svalů hýždí a pánevního dna se míč valí dopředu, dozadu a dokola. (Příloha 5, Obr. 18)

Třetí cvik spočívá v rozhoupání na míči a vytahování do rytmu střídavě rukou nad hlavu. (Příloha 5, Obr. 19)

Při posledním cviku si sedneme na míč a pomalými kroky se dostaneme až do lehu na míči. Pracují stehna a záda tlačí do míče. Vzpaží se ruce a celé tělo se tím protáhne. Dbáme na to, aby hlava nevisela příliš nízko. Potom se vrátíme do dřepu a celé několikrát opakujeme. Cvičením se uvolní záda, a především prsní svaly. Není vhodné pro ženy ve 3. trimestru pro vyšší riziko útlaku dolní duté žíly. (Příloha 5, Obr. 20) [19]

## Příloha 6- Metoda Ludmily Mojžíšové

První skupina cviků: 1.cvik je v leže, vtahování břich a beder. Přitiskne se postupně bederní páteř k podložce, pomalu vtáhne břicho, vytáhne dolní část přímého břišního svalu nahoru k bradě, stáhnou se hýždě k sobě a volně se dýchá 6 sekund, drží se všechna "zapnutí". Po 6 sekundách následuje nádech a vše se stáhne ještě víc. Poté se pomalu vydechne a povolí. Cvik posiluje břišní i hýžd'ové svaly a uvolňuje svalstvo kolem bederní páteře a dna pánevního. Cvik je nutný provádět postupně, a ne provést všechny jeho kroky najednou. Provádí se 20x.

2. cvik je zvedání pánve, ze stejné polohy jako při cviku č. 1. Cvičení začne stejně, a poté se velmi pomalu zvedá pánev nahoru. Odlepuje se od podložky obratel po obratli. Stejným způsobem se vrací k podložce, asi 5 cm nad zemí se zastaví, nadechne, stáhněte ještě víc, vydechne a položí. Posilují se svaly břišní a hýžd'ové, obnovuje se hybný stereotyp pánve a fixují se správné funkce bederní páteře a oblasti kolem pánve. Provádí se 20x.

3. cvik neboli skřípec, se v těhotenství provádí s pokrčenýma nohama. Začíná se v lehu na zádech s rukama nad hlavou, volně se dýchá. Přitiskne se bederní páteř k podložce, vtáhne pupík a jednou až dvakrát se volně nadechne, aniž by se povolilo napětí. Potom se hluboce nadechne a vytahujete se za rukama a do pat. V maximálním tahu a nádechu se setrvává, pak vydechne a povolí. Bederní páteř celou dobu zůstává na podložce. Smyslem cviku je protažení svalů okolo obratlů a zároveň jejich posílení, protažení svalů prsních, relaxace svalů bederních i mobilizace bederní páteře. Provádí se 20x.

Z druhé skupiny cviků, se 3 cviky v těhotenství vůbec neprovádí, zbývá tedy cvik číslo 6, který se nedělá na bříše, ale na zádech. Začíná se v poloze na zádech, paže podél těla nebo složené pod hlavou. Dolní končetiny volně natažené. Stáhnou se hýždě k sobě, drží se a volně dýchá 6 sekund, potom se nadechne, stáhne ještě více a s výdechem povolí. Cvik posiluje hýžd'ové svaly a relaxuje pánevní dno. Provádí se 40x.

Třetí skupina cviků obsahuje takzvanou kočičku neboli cvik číslo 8. Zaujme se poloha v kleku tak, že jsou dlaně pod rameny a kolena pod kyčlemi. Prsty rukou ukazují vpřed, paže, trup a stehna a trup svírají pravý úhel. Hlava uvolněně visí. Cvik začíná nádechem, pokračuje vyhrbení trupu do maxima, stažení břicha a hýždí a setrvání, poté vydechnutí, povolení a propadnutí se mezi ramena a kyčle. Dochází k mobilizaci hrudní a bederní páteře, protažení hrudních a bederních svalů, protažení svalů šíje a posilování svalů břišních a hýžd'ových. Opakuje se 5x, ve variantě a) na čtyřech, b) na předloktí nebo c) s podložením dlaní asi 20centimetrovou podložkou.

Cvik číslo 9, je takzvaný pohled za rukou v kočičce. Základní poloha je stejná jako u cviku předešlého. Začíná se nádechem a zvedáním ruky v pravém úhlu k trupu. Přitom rotujte hrudní páteří, oči sledují prsty ruky. Rameno končetiny, o kterou se

opíráme, zůstane po celou dobu cviku nad dlaní a kyčle nad koleny. Následně se vydechne a vrací do základní polohy. Paže se střídají. Cvik mobilizuje hrudní a krční páteř, protahuje prsní a šijové svaly. Provádí se 5x, taky je možnost ve variantě a, b i c.

Posledním cvikem jsou céčka. Ve stejné poloze jako předtím, se mírně zvednou bérce nad zem, asi 5 cm, a vytočí se hlava i bérce nejprve vlevo s nádechem, v této poloze se setrvá, oči vidí špičky nohou. Následuje výdech a návrat do základní polohy. Totéž se provede vpravo. Cvičí se střídavě na jednu a druhou stranu. Cvik mobilizuje krční, hrudní a bederní páteř do úklonu a protahují se příslušné svaly okolo obratlů. Cvik se opakuje střídavě vpravo a vlevo 5x, ve variantě a, b nebo c.

[35]

## Příloha 7- Dotazník

Milé (budoucí) maminky. Tímto dotazníkem se na Vás obracím s prosbou, o pomoc při realizaci praktické části mé bakalářské práce. Jsem studentka 3.ročníku bakalářského studia Porodní asistence na 1.lékařské fakultě Univerzity Karlovy a mé téma je Fyzická aktivita v těhotenství. Prosim Vás o přečtení a vyplnění následujícího dotazníku. Je zcela anonymní a slouží pouze pro účely vypracování a obhájení mé práce. Děkuji za Váš čas i ochotu, Zuzana Arabaszová.

1. Kolik je Vám let?
  - 20 nebo méně let
  - 21-29 let
  - 30-39 let
  - 40-49 let
  - 50 a více let
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
  - základní
  - střední bez maturity
  - střední s maturitou
  - vyšší odborné
  - vysokoškolské
3. Vaše místo bydliště během těhotenství.
  - vesnice
  - maloměsto (2 000-10 000 obyvatel)
  - město (10 000-100 000)
  - velkoměsto (100 000+)
4. Po kolikáté jste (kolikrát jste byla) těhotná?
  - 1x
  - 2-3x
  - 4x a více
5. Pokud jste právě těhotná, v kolikátém trimestru?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
6. Na škále 1-5 jak myslíte, že je fyzická aktivita v těhotenství důležitá? (1 je nejnižší důležitost, 5 nejvyšší)
  - 1      2      3      4      5

7. Z jakého důvodu si myslíte, že je jí přikládána důležitost?
- zdraví těhotné
  - zdraví plodu
  - zlepšení psychického stavu
  - proti váhovému přírůstku
  - jiné...
8. Vykonáváte (vykonávala jste) v těhotenství nějakou fyzickou aktivitu? (pohybovala jste se s cílem pohybu, ne pouze z nutnosti)
- ano
  - ne
9. Pokud ano, jak často?
- méně než 1x týdně
  - 1x týdně
  - 2-3x týdně
  - 4x a častěji týdně
10. Byla jste při vykonávání fyzické aktivity ovlivněna nějakým z následujících faktorů?
- nevolnosti
  - únava
  - tělesný diskomfort/bolest/velikost břicha atd...
  - vlastní zkušenost z předchozího těhotenství
  - internet/média
  - těhotenská poradna/předporodní kurz
  - osoby blízké
  - jiné...
11. Jakou aktivitu jste vyzkoušela?
- Plavání
  - Chůze/rychlá chůze
  - Lyžování/běh na lyžích
  - Posilování
  - Stretching
  - (Těhotenská) jóga
  - Aerobik/tanec
  - Běh
  - Bojové sporty
  - Míčové sporty
  - Jízda na kole/rotopedu
  - Pilates
  - Jiné...

12. Která aktivita Vám vyhovovala nejvíce?

- Plavání
- Chůze/rychlá chůze
- Lyžování/běh na lyžích
- Posilování
- Stretching
- (Těhotenská) jóga
- Aerobik/tanec
- Běh
- Bojové sporty
- Míčové sporty
- Jízda na kole/rotopedu
- Pilates
- Jiné...

13. Která vyzkoušená aktivita Vám vyhovovala nejméně?

- Plavání
- Chůze/rychlá chůze
- Lyžování/běh na lyžích
- Posilování
- Stretching
- (Těhotenská) jóga
- Aerobik/tanec
- Běh
- Bojové sporty
- Míčové sporty
- Jízda na kole/rotopedu
- Pilates
- Jiné...

14. Domníváte se, že fyzická aktivita ovlivní (ovlivnila) průběh Vašeho porodu?

- ANO-pozitivně
- ANO-negativně
- NE-nedomnívám se
- NEVÍM

15. Jaký byl Váš váhový přírůstek?

- Méně než 5 kg
- 5-10 kg
- 11-15 kg
- 16-20 kg
- Více než 20 kg

16. Máte pocit, že míra Vaší fyzické aktivity nějak ovlivňuje (ovlivnila) váhový přírůstek?



- ANO
- NE
- NEVÍM

17. Vykonávala jste fyzickou aktivitu z důvodu zpomalení váhového přírůstku?

- ANO
- NE

18. Z jakého důvodu jste kontrolovala váhový přírůstek?

- osobní (např.: regulace váhového přírůstku)
- zdravotní (např.: diabetes)
- jiné...

19. Myslíte si, že by ženy s fyziologickým těhotenstvím měly schválně omezovat pohyb?

- ANO
- NE
- NEVÍM

20. Myslíte, že je pravda, že tanec v těhotenství způsobuje zamotání dítěte do pupečníku?

- ANO
- NE
- NEVÍM

21. Myslíte si, že je pravda, že když v těhotenství budete věšet prádlo a dávat ruce nad hlavu, bude mít dítě okolo krku pupečník?

- ANO
- NE
- NEVÍM