magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 16. 2. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Cvičení s miminkem

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-s-miminkem__s10011x9596.html

Skloubit pohyb nebo sport s péčí o dítě nebývá pro maminky na mateřské snadné, obzvlášť pokud nemají po ruce babičky a tatínek je celý den v práci. Ale kdo chce, nějaký způsob vždy najde. Zkuste některé z následujících druhů cvičení, při kterých se od miminka nemusíte hnout ani na krok.

Chůze nebo běh s kočárkem

Pro běh je nejdůležitější výběr kočárku. Měl by být co nejlehčí, snadno ovladatelný a prostorný pro dítě. **Ideální jsou co největší kola, která představují minimální odpor, a co nejlehčí konstrukce, neboť každé kilo navíc je, zvlášť v kopcích, hodně znát.** Šikmo posazená kola

představují větší stabilitu a mnohem lepší ovladatelnost, zejména pak v zatáčkách.

Zdroj: Beautiful young mother with her daughter in jogging stroller z Shutterstock

Krok je za kočárkem o něco kratší. Přesto se snažte došlapovat, tak, jak jste zvyklí, ne přímo na patu, ale ani přehnaně moc na přední část nohy. **Ideální je dopadat lehce přes přední část nebo na celou nohu.**

V prvních týdnech po porodu běhejte spíš kratší vzdálenosti a v mírnějším nebo i chodeckém tempu. **Po celou dobu si vědomě kontrolujte aktivitu pánevního dna.** Nezapomínejte také na kompenzační cvičení, při běhu s kočárkem se ve zvýšené míře také zapojuje šíjové svalstvo a krční páteř.

Jízda na bruslích s kočárkem

Na brusle je ideální sportovní kočárek se třemi koly, ruční brzdou a nafukovacími kolečky. **Rozhodně se nevyjíždějte na trasu s hlubokým kočárkem, riskujete tím vypadnutí miminka.** V prvním půlroce věku dítěte můžete situaci vyřešit připnutím autosedačky tzv. vajíčka na podvozek kočárku.

Jízda na kole nebo na běžkách s vozíkem

Vozík je stejný pro kolo i na běžky, jen se místo koleček namontují lyže a k tahu se používají dvě tyče upevněné v pase ledvinkou. Vozík lze celý uzavřít proti nepříznivému počasí průhlednými stěnami, kterým jde vidět ven. **Přesto se dítě může brzy začít nudit, vybavte ho tedy dostatkem hraček nebo ještě lépe - naplánujte jízdu na dobu, kdy bude dítě spát.** Nezapomeňte však na dostatečný tepelný komfort, dítě oblečte jako na pobyt venku a klidně přiberte i deku navíc. Na vozík se nezavěšujte, tělo by mělo zůstat vzpřímené a

měli byste cítit, že pracuje celé svalstvo trupu.

Cvičení nebo tanec s dětmi v šátku

Tanec nebo cvičení s dítětem v šátku nebo ergonomickém nosítku podporuje a upevňuje vztah mezi matkou a dítětem. Tanec je zdravý pohyb, který prospívá maminkám i miminkům. Tanec navrátí fyzickou kondici, odplaví stres a dobře naladí vás i dítě.

Strollering nebo Fitmami

Jedná se o cvičení, kdy kočárek proměníte v tréninkovou pomůcku v rámci intervalového tréninku. Hodiny jsou vedeny lektorkami a během tréninku se střídají dva typy pohybových činností. **Intenzivní kardio cvičení, které má za cíl zvýšit srdeční akci a klidnějšími posilovací cvičení, které danou svalovou skupinu zpevňuje a také zklidňuje tepovou frekvenci.** Cílem je udržet tep v průběhu hlavní části lekce do 80% maxima. Navíc se mohou se zapojit i děti, takže nudit se rozhodně nebudete. Toto cvičení je určeno nejen maminkám, které již mají zkušenost se cvičením před porodem, ale i těm, které chtějí získat dobrou fyzičku a zhubnout kila nabraná v těhotenství.

Užijte si každou chvíli s vaším miminkem a přitom dělejte i něco pro

sebe! Sportujete na čerstvém vzduchu, čímž si dítě již od malička upevňuje zdravé návyky a lásku k pohybu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz