

ANNA ŠTUMPF

TĚHU V BĚHU



Knížka (nejen)
o běhání v těhotenství

C PRESS

Těhu v běhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Anna Štumpf

Těhu v běhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

**TĚHU
V BĚHU**
ANNA ŠTUMPF

CPress

Brno

2018

Těhu v běhu

Anna Štumpf

Ilustrace: Martina Pavlová

Fotografie: z archivu autorky

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Obálka: Martina Pavlová, Pavel Ševčík,

foto Markéta Vodičková – www.MarketaVodickova.cz

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Vnitřní úprava, sazba: Karel Hána

Technický redaktor: Radek Střecha

Tato kniha prezentuje názory autora knihy, uváděné myšlenky ale není možné považovat za náhradu péče odborně vzdělaného praktického lékaře a důrazně doporučujeme s ním tréninkový režim konzultovat. Vydavatel se zříká odpovědnosti za nepříznivé účinky přímo či nepřímo vyplývajících z informací obsažených v této knize.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1881-8

ISBN e-knihy 978-80-264-1930-3 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 818.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

*Všem ženám, které hledají podporu, pochopení a ujištění,
motivaci a inspiraci, ale také odpovědi na své otázky.*

Poděkování

V první řadě děkuji své **mamince**, bez které by tahle knížka nemohla vzniknout. Hlídala, když jsem potřebovala psát nebo pracovat, když jsme se s manželem připravovali na maraton, nebo když jsme jen potřebovali vypnout.

Poděkování patří také Oldovi, **mému manželovi**. Podporoval mě, když jsem v těhotenství běhala, hájil mě před všemi, kteří byli proti mým aktivitám, pomáhal s miminkem a absolvoval se mnou jak přípravu na maraton, tak i samotný závod.

Díky i tobě, **Sebastiane**. V bříšku jsi byl ten nejlepší parták na běhání, cvičení a další vylomeniny, které jsem si vymyslela. Děkuju, že jsi spal celou noc a nechal mě psát.

Děkuji všem **kamarádům a fanouškům** mého blogu Tehu v behu, kteří mi fandili. Zejména pak všem aktivním maminkám, které svými zkušenostmi do knížky také přispěly.

A v neposlední řadě patří velké poděkování i všem **lékařům, fyzioterapeutům a trenérům**, kteří se na knížce podíleli a díky nimž má mnohem větší váhu, než kdybych ji psala jenom já, sportovkyně amatér. Jmenovitě:

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.,

vedoucí lékař oddělení rizikového těhotenství

Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF UK, Praha 2

Petra Pokorná, porodní asistentka

Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF UK, Praha 2

Bc. Veronika Kapounová, porodní asistentka,

FN Plzeň, amatérská běžkyně

MUDr. Michal Kapoun, Gynekologicko-porodnické oddělení,

Mulačova nemocnice v Plzni

Zuzana Bičíková, několikanásobná medailistka a držitelka titulů

mistra ČR v atletice, osobní trenérka,

zakladatelka pohybového programu Vnímej své tělo

Mgr. Radka Vandasová,

osobní a kondiční trenérka, Nike Master Trainer

Lucie Farkas, osobní trenérka

Pavla Maříková, zakladatelka pohybového programu fitMAMI

Eliška Peterková, absolventka FTVS UK obor fyzioterapie,

specialistka na kineziotaping, www.kineziotaping-praha.cz

PhDr. Ingrid Palaščíková Špringrová, Ph.D.,

fyzioterapeutka, REHASPRING centrum,

specialistka pro fyzioterapii v urogynekologii

Mgr. Lea Vršecká, osobní trenérka, výživová poradkyně,

vicemistryně ČR v bodyfitness

Obsah

Poděkování	4
Kdo jsem a proč vydávám knížku	8
Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?	12
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	19
Podpora břicha v těhotenství	26
Kineziotaping	26
Podpurný pás	31
Těhotná ve fitku	34
Nejčastější otázky a odpovědi	37
Tip na trénink ve fitku	41
Těhotná v domácí tělocvičně	47
Pánevní dno a jeho cvičení v těhotenství	52
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	53
Plavání v těhotenství	57
Saunování v těhotenství	62
Mých 38 týdnů	64
1. až 20. týden	64
„Co napíšeš, až potratíš?“	101
21. až 38. týden	103

Byl to porod: „Nedělej hrdinku a nech si dát ten epidural!“	131
Jaký byl samotný porod?	134
Jak si usnadnit porod?	138
Šestinedělí a běh? Radši zapomeňte!	144
Diaastáza - problém, o kterém se nemluví	149
Třicetiminutový trénink	155
Kojení a sport jdou dohromady!	165
První závod po porodu	171
Jak zvládnout trénink s dítětem?	173
S kočárkem v pohybu	178
Tip na trénink s kočárkem	182
Můj první maraton	188
Co mi dalo aktivní těhotenství	199

Kdo jsem a proč vydávám knížku

Na základce jsem běh nesnášela a učitelkám jsem pravidelně nosila omluvenky od lékaře, že kvůli šelestu na srdci nesmím běhat. Celý klasický školní ovál jsem nikdy neoběhla. Když jsem s běháním před pár lety začínala a poprvé běžela venku kolem svojí základní školy, nenapadlo mě nic lepšího než přelézt plot, vloupat se na cizí pozemek a konečně si ten ovál zaběhnout! Chechtala jsem se u toho jako malá a „v cíli“ skákala a vítězně zvedala ruce nad hlavu! V tu chvíli by mě nikdy nenapadlo, jak důležitou roli bude běh v mém životě hrát. A že jednou uběhnu celý maraton!

První pokusy o běh přišly v roce 2007, kdy jsem poznala svého současného manžela Oldu. Trávil spoustu času ve fitku, takže pokud jsem chtěla být s ním, nezbývalo než se připojit. Stroje mi nic neříkaly, a tak jsem vyzkoušela pás. Ještě dnes si vzpomínám na svoje poprvé, dodnes se tomu s Oldou smějeme a nevěřícně kroutíme hlavou. Zvládla jsem jen pár metrů, pak jsem musela zpomalit, po chvíli dokonce zastavit a osušit se, napít, vysmrkat, vydýchat. Pás jsem velmi rychle vyměnila za studiové lekce. Zlom přišel až v létě 2013, kdy na mě dopadla pracovní krize. Celý den v práci, večery u počítače, stejně jako víkendy za pracovním stolem. Práce mě baví, je to vlastně můj koníček, ale najednou už toho bylo moc. Nevěděla jsem, jak ten stres ventilovat, a tak jsem prostě jednoho dne zaklapla notebook, nazula staré tenisky a vyběhla. Chtěla jsem tomu utéct. A to se povedlo! Sice jsem utekla jen na půl hodiny, nebyl to ani žádný běžecský zázrak, ale to, co přišlo potom, trůfám si říct, mi navždy změnilo život. Cítila jsem se skvěle, všechno ze mě spadlo a práce mi šla zase od ruky. Nic nebylo problém, celý den jsem zářila a na každého se usmívala. Od té doby jsem běhala skoro každé ráno před prací alespoň půl hodiny.

A v září 2013 jsem si dokonce zaběhla první závod na 5 km. Když jsem stála na startu, nadávala jsem si, co tam dělám, po dvou kilometrech jsem věděla, že už nikdy žádný závod nepoběžím, a na čtvrtém kilometru jsem přemýšlela, jak se nenápadně vypařit, aby mou prohru nikdo neviděl. Nakonec jsem to zvládla, navíc za neuvěřitelný čas 25:41, to jsem nečekala. A když jsem v cíli dostala medaili a pusu od manžela, věděla jsem, že poběžím zas... Za rok jsme si společně už i s manželem dali na stejném místě desítku!

V roce 2015 pro mě běh nebyl už jen relax, začínal se stávat závislostí a já jsem chtěla běžet dál a rychleji. V březnu jsem absolvovala v Praze půlmaraton, v červnu jsem si ho zopakovala v Olomouci, dokonce v čase pod dvě hodiny, a v září, jen pár hodin před odletem na dovolenou, jsem si odskočila na tradiční pražskou desítku (čas 51:35). Celý podzim jsem obíhala všechny možné závody a pomalu začínala přemýšlet o maratonu. Na konci roku jsem se na něj přihlásila.

V té době jsme se s Oldou už nějakou dobu pokoušeli o miminko. Nejdřív jsem si myslela, že jen lusknou a vyjde to napoprvé (mám totiž vždycky vše naplánované), ale mýlila jsem se. A tak jsem se upnula k maratonu.

Jenže na přelomu roku, když jsem kvůli nemoci dlouho netrénovala, pochybovala jsem, jestli na to vůbec mám. A dělala jsem si srandu, že mě může vysvobodit jen Olda s miminkem. Olda mě vzal za slovo, v lednu jsme zjistili, že se to povedlo, a maratonský sen se tak musel odložit. Samozřejmě jsem byla šťastná! Ale běhání jsem se vzdát nechtěla. Stejně tak jako fitka, které jsem několikrát týdně navštěvovala. A zatímco většina nastávajících maminek s pozitivním testem shání literaturu o mateřství, já jsem hledala informace o běhání v těhotenství. Můžu vůbec běhat? Musím zpomalit? Zkrátit vzdálenost? Kolik hodin v týdnu se můžu věnovat cvičení? A můžu vlastně posilovat?

Jaké bylo mé překvapení, když jsem na internetu skoro nic nenašla. Pokud někdo řešil sport, většinou šlo o plavání nebo jógu, ale o běhání v těhotenství jsem se toho moc nedozvěděla. Byla jsem zklamaná, a když jsem se ptala okolí, většinou mi běh vymlouvali. Bohužel mě nepodpořila ani gynekoložka a někteří moji nejbližší. Přitom mě žádné problémy netrápily a miminko bylo v pořádku. Pohyb mi už po pár dnech chyběl. Nejen fyzicky, protože jsem na něj byla zvyklá, ale hlavně psychicky. Věčně pozitivní nálada se vytrácela a já jsem začala být podrážděná a nevrlá.

Pak jsem objevila několik zahraničních článků a instagramových účtů holek, které s běháním v těhotenství nepřestaly. A porodily krásné a zdravé děti! Přitom, stejně jako já, jsou jen „hobby“ amatérské běžkyně. Potvrdilo se mi, že pokud jsou nastávající maminka a plod v pořádku, a žena byla na běh před otěhotněním zvyklá, není důvod přestávat. Vždyť těhotenství není nemoc! A vzpomeňme i na Charlotte ze Sexu ve městě, jak běhala s těhotenským bříškem!

V ten moment jsem se rozhodla začít psát blog Těhu v běhu. Chtěla jsem u nás v Česku ty směšné předsudky vyvrátit a zároveň zaznamenávat své postřehy a pocity, zkrátka psát deník nejen pro sebe, ale pro všechny ženy, které, stejně jako já, jednou budou na internetu hledat informace o běhání a cvičení v těhotenství.

Nečekala jsem, jak velký ohlas blog bude mít, denně mi v e-mailu nebo ve zprávách na sociálních sítích přibýlo několik vzkazů. Psaly mi holky, které řešily stejné problémy, hledaly informace, podporu, motivaci. „Nejsem v tom sama,“ pomyslela jsem si. Běhání je v dnešní době fenomén, je přece jasné, že holky dospějí do věku, kdy by chtěly miminko, ale zároveň řeší, jak nepřestat s aktivním životem. Mnohokrát jsem se setkala s názorem, že s dítětem vše končí. A kolik takových žen kvůli tomuhle nesmyslnému tvrzení dokonce odkládá těhotenství!

Zprávy chodily i od žen, které mi běhání v těhotenství vyčítaly, co prý o tom můžu vědět, když nejsem doktorka. A že si svého těhotenství nevážím a zbytečně riskuji.

Fanoušků bylo ale asi nakonec víc než odpůrců, protože jsem se s blogem dostala do top desítky v anketě Blogerka roku 2016 (tímto děkuji Sabrině Karasové za nominaci). Pak přišel e-mail z nakladatelství Albatros Media. A nabídka na knížku. „Jestli mám vydat knížku o běhání v těhotenství, musí stát na pevných základech. Nejsem profesionální trenérka, fyzioterapeutka nebo dokonce lékařka, netroufnu si někomu něco radit! Každá žena je individuální! Stejně tak jako každé těhotenství. Co kdyby si má slova nějaká nastávající maminka vyložila jinak, a kvůli tomu se stalo něco jejímu miminku? Jestli mám napsat knížku, musí tam být vyjádření a doporučení odborníků, zkušenosti jiných aktivních maminek a těhotných! Jejich slova mají větší váhu než moje. Já můžu jen přidat svoji zkušenost a doporučení,“ řekla jsem na první schůzce nakladatelce. Domluvily jsme se. A já jsem začala psát první českou knížku (nejen) o běhání v těhotenství.

Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?

Předchozí řádky, a hlavně tahle knížka jsou důkazem, že v těhotenství se běhat dá. A tak by se mohlo zdát, že otázka v názvu kapitoly je tak trochu zbytečná. Nicméně já si myslím, že jednoznačná odpověď „Ano, běhat se může,“ rozhodně nestačí. Proto je důležité si hned na úvod vysvětlit, za jakých podmínek je to možné.

**„Pokud jste před otěhotněním neběhala,
v těhotenství s tím rozhodně nezačínejte!“**

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jestliže držíte v ruce tuto knížku a nejste zrovna moje maminka nebo nejlepší kamarádka, pravděpodobně běháte. Asi si říkáte, že výše uvedené pravidlo je zbytečné zmiňovat, protože je logické. Přesto je ale důležité. Znamená totiž i to, abyste v těhotenství nezrychlovala nebo si nepřidávala kilometry, nezkoušela běhat intervaly, když jste je doposud nikdy neběhala... A netýká se to jen běhu, platí to pro všechny sporty. Zkrátka abyste v těhotenství nedělala nic, na co vaše tělo nebylo dřív zvyklé.

Je sice fajn, že zrovna TEĎ chcete být ve formě (a najednou, ač je to přirozené, nechcete moc přibrat), ale v tomhle případě by to napáchalo víc škody než užitku. Jestli jste nějakou dobu před těhotenstvím „nic“ nedělala (ačkoliv jste dřív třeba běhala), doporučuji vám jen lehké cvičení, těhotenskou jógu, plavání, procházky... Každopádně nejlépe pod dohledem odborníka, lékaře, fyzioterapeuta nebo trenéra.

„Pokud máte za sebou potrat ve druhém trimestru, opakované potraty v trimestru prvním nebo vás lékař upozorní na nějaké těhotenské komplikace, neriskujte. Křeče, tlak, stahy, špinění nebo dokonce krvácení...

To vše jsou varovné příznaky, které vám říkají STOP“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Můžete být sebelepší (a třeba i profesionální) běžkyně, pokud je ale v těhotenství něco špatně, neriskujte! Když žena potratí, nebývá to kvůli běhu (to, že dítě „vytřeše“, je skutečně mýtus). Jedinou příčinou potratu vycházející z aktivity matky může být pád ve druhém nebo třetím trimestru (v prvním trimestru dělohu chrání pánev). Pokud máte potratit, potratíte, a nezmění to ani to, že se přestanete hýbat a budete jen sedět doma... Na druhou stranu tomu neštěstí nemusíte běžet naproti. Jestli vám doktor řekne, že máte jakékoliv komplikace, rizikové těhotenství, krvácíte, máte stahy nebo křeče v břiše apod., zastavte!

Například já jsem měla nízko uloženou placentu (naštěstí ne úplně „vcestnou“), což se ukázalo až na velkém ultrazvuku. Doktor, který mě vyšetřoval, mi pohyb nezakázal, ale varoval mě. Kdyby se objevilo sebemenší špinění nebo cokoliv neobvyklého, mám přestat běhat i cvičit.

„Neběhejte do velké únavy. A jestli se začnete víc zadýchávat nebo vás častěji píchá v boku, je to znamení, že máte zpomalit.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Pokud si, byť jen jedním procentem, nejste jistá, jestli máte dál běhat, neběhejte! Podvědomí a nejistota jsou silní protivníci, nemá smysl to pokoušet. Já běhat chtěla, ale hlavně na začátku, když jsem měla nedostatečné informace, jsem trochu pochybovala. Proto jsem raději zkrátila vzdálenost a zpomalila.

„Miminko se při běhu nebo jiné fyzické zátěži neudusí, to je naprostý mýtus.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jeden z důvodů, proč vám ne každý běhání v těhotenství doporučuje, je fakt, že údajně dochází k nedostatečnému okysličování miminka. Pakliže přeceníte své možnosti (Nezapomeňte, že vaše tělo se v těhotenství mění!), napálíte to, nemůžete se divit, že začnete lapat po dechu a bude vás píchat v boku... Ano, pak souhlasím, že by nedostatečný přísun kyslíku mohl mít špatný vliv na vývoj plodu. Ale snad jsme dospělé! A rozumné! Jakmile něco takového pocítíte, zastavte, zpomalte, vydýchejte to... Když toto dodržíte, nemůžete miminku ublížit. Snažte se dýchat rovnoměrně a nezadržujte dech.

„Hodně pijte, ani ne tak čistou vodu, jako spíš iontové nápoje.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Tekutiny jsou velmi důležité, to je vám asi jasné. Pijte víc, než jste byla zvyklá. Důležité je ale i doplňování minerálů, hlavně hořčíku. Jeho nedostatek může mít na svědomí křeče a také předčasné děložní stahy. Pokud trpíte dehydratací, berte si pití s sebou, i když běháte jen krátké vzdálenosti.

„Spíš záleží, na jakou zátěž je žena zvyklá, jak má natrénováno, než kolik má tepovku.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Kolik je ideální tepová frekvence při běhání v těhotenství? To je velmi častá otázka, se kterou jsem se setkala. Já nejsem zrovna typ, který by o tom mohl přednášet, tepovku jsem nikdy neřešila. Myslím, že se znám natolik dobře, abych poznala, kdy už je to

přes čáru. Ale taky o sobě vím, že ji mám vyšší, než je běžné. Takže když jsem si ji jednou v těhotenství ověřovala, a měla jsem asi 150, neřešila jsem to, protože se mi běželo dobře a nic mě netrápilo. Ale zkuste si tepovou frekvenci změřit. Některé zdroje uvádí, že pokud žena běhá při tepovce do 75 % maxima, nedoporučuje se překračovat dobu tréninku 30 minut. Při tepové frekvenci přesahující 140 tepů za minutu by běh neměl trvat déle než čtvrt hodiny (tak to jsem opravdu nedodržovala). Jiná studie zase uvádí, že 140 tepů za minutu se překročit může, někde se hovoří dokonce i o hranici 160 tepů za minutu. Jak říkám, já jsem se neřídila tepovkou, ale svými pocity.

„Běh považujte za rekreační aktivitu pro povzbuzení psychiky, odreagování se od starostí běžného dne. Závodit můžete zase až po porodu.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jak se dočtete v dalších kapitolách, ani v těhotenství jsem nepřestala závodit. Respektive nepřestala jsem se účastnit závodů. Ale závodit v pravém slova smyslu jsem přestala. Nebylo to pro mě lehké, jsem hodně soutěživá. A i když nejsem profík a na první místa jsem nikdy nedosáhla (a ani nedosáhnu), minuty jsem honila vždycky. V těhotenství na to ale raději zapomeňte! Buďte šťastná, že vůbec běhat můžete! A pokud se stejně jako já účastníte nějakých závodů, užívejte si samotnou atmosféru, usmívejte se na ty, kteří vás předbíhají, přizpůsobte rychlost tomu, jak se cítíte.

„V prvním trimestru běhat můžete, ALE! Žena musí vědět, kde má hranice, to je u každé jinde. Sama musíte poznat rozdíl mezi normální a nadměrnou zátěží. Pro vrcholovou sportovkyni je běh na sto metrů překážek přiměřená zátěž, pro nesportujícího je nadměrná.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

V některých člancích se dočtete, že by se nemělo běhat na začátku a na konci těhotenství, v prvním a ve třetím trimestru. Já s tím tak úplně nesouhlasím, myslím, že je to opravdu o subjektivním pocitu každé ženy. A taky o tom, na jak vysokou zátěž byla před otěhotněním zvyklá. Já jsem běhala celé těhotenství, ale v každém měsíci to bylo jiné. Zpočátku mě hodně bolela prsa. To vyřešila kvalitnější podprsenka. Pak byly chvíle, kdy jsem si musela několikrát odskočit za keřík. A taky dny, kdy se mi kvůli rostoucímu bříšku hůř dýchalo. Některé běžkyně v prvních měsících ani nepoznají, že jsou těhotné, znám i takové, které běžely maraton nebo absolvovaly triatlon! A nejedná se jen o vrcholové sportovkyně! Nepotratily, plod to neohrozilo a teď mají zdravé děti! Já jsem poslední závod na pět kilometrů běžela v sedmém měsíci. Pak jsem si už jen ve fitku před cvičením dávala dva, někdy i tři kilometry na zahřátí. Samozřejmě tempem, které připomínalo už spíš jen chůzi.

„Vyhněte se přehřátí. Prosperitu těhotenství to neovlivní, ale může to být hodně nepříjemné, protože těhotné mají jinou termoregulaci, mají tzv. masivní vazodilataci (rozšíření cév), jsou tak více náchylné ke ztrátám tepla.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Počasí. Opět záleží na každé z vás. Běh si rozmyslete v nepříznivém počasí, ve velkém horku hrozí přehřátí organismu, v dešti a větru prochlazení. Pozor na zánět průdušek, vaginální mykózu, zánět pochvy či močového měchýře. Tato onemocnění mohou vyvolat předčasné děložní kontrakce nebo potrat.

Já na počasí ohledy nebrala, jak se říká: „Není špatného počasí, jen špatně oblečeného běžce.“ Když bylo horko, zpomalila jsem natolik, aby mi byl běh příjemný, aby se mi dobře dýchalo. Do zimy nebo do deště jsem se lépe oblékla a po doběhu se neprotahovala venku, ale až doma. Abych neprochladla.

„Pokud jste zkušená běžkyně, jistá si svými nášlapy, na terén brát ohled nemusíte.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Terén. Jedno z dalších často probíraných témat. Běhat na asfaltové silnici, která je tvrdá a může to být nepohodlné (možná dokonce kvůli tvrdým nárazům nebezpečné), nebo na měkkých lesních cestách, kde vám hrozí, že zakopnete o větev a spadnete? Nebudu vám radit, jak je to správně, já jsem běhala všude, ale s rozumem. Běhala jsem i do kopců. A paradoxně se mi běželo hůř z kopce, tam jsem cítila lehké nárazy, takže jsem poslechla své tělo, zpomalila nebo kopec sešla. Během toho jsem se vydýchala, napila... A pak zase pokračovala dál. Těm, kteří se divili, že se nebojím běhat v terénu, jsem odpovídala, že daleko víc se bojím scházet schody do metra. Když jsem viděla, jak se někteří snaží za každou cenu proběhnout do zavírajících se dveří, trnula jsem, aby mě nesrazili a já se z těch schodů neskutálela. Toho jsem se bála. Ne klacků v lese nebo tvrdé silnice.

„Zapojte partnera nebo kamarádku, co kdybyste začala rodit dřív, v běžeckých botách, uprostřed lesa.“

Anna Štumpf, autorka knížky

Alespoň v závěru těhotenství, kdy už „to“ na vás může přijít, neběhejte sama. Neumím si představit, že jsem někde v lese, ke všemu třeba bez signálu, a začnou mi kontrakce. Nebo nedej bože, kdyby nastaly nějaké komplikace.

„S kvalitními doplňky si i v těhotenství můžete běh užívat. Nezapomínejte na protažení.“

Anna Štumpf, autorka knížky

Kvalitními doplňky nemyslím ty potravinové. Kupte si hlavně dobrou podprsenku, citlivé bradavky a nalitá prsa vám mohou běhání zneprzyjemnit. Myslete i na boty, možná je stejně jako já budete muset v závěru těhotenství vyměnit za větší. A v pokročilé fázi těhotenství pravděpodobně uvítáte i těhotenské legíny. Já jsem ve druhém trimestru nedala dopustit na tejp, kterými jsem si zafixovávala břicho. Ve třetím trimestru jsem se neobešla bez podpurného těhotenského pásu. Více o podpoře břicha se dočtete v další kapitole.

V neposlední řadě byste ani v těhotenství neměla zapomínat na protažení. A určitě nebude na škodu, když se kromě běhání budete věnovat i jinému sportu. Já jsem chodila jednou týdně plavat a minimálně dvakrát týdně do fitka.

**„Poslouchejte své tělo, samo si řekne,
co se mu líbí, a co ne!“**

Anna Štumpf, autorka knížky

Ať vám říká, kdo chce, co chce, nejdůležitější jste VY! Jen vy sama totiž nejlíp víte, jak se cítíte a co si můžete dovolit. Takže v první řadě neposlouchejte okolí, ale své tělo. Věřte, že si samo řekne, kdy máte zpomalit a kdy třeba ani nevylézt z postele!