

Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi

Hana Kišová
Hana Malá



- Ilustrovaný soubor cvičení a her
- Správná manipulace s dítětem
- Posilování a relaxace pro děti i rodiče



O autorkách...

Hana Kišová (1973)

Dětská sestra s praxí na novorozenecké JIP FN Brno a v ambulanci praktického lékaře pro děti a dorost, nyní na mateřské dovolené, matka tří dcer a úspěšná autorka knih *Říkadla a jednoduchá cvičení – pro děti od kojeneckého věku* (Grada 2010) a *Hrátky s batolátky* (Portál 2010). Jako certifikovaná lektorka pro pohybové hry s kojenci a batolaty se již několik let aktivně věnuje cvičení rodičů s dětmi od kojeneckého věku. Ve svých kroužcích Ma-Mi klubu Hanky Kišové v Brně využívá ke hrátkám moderních a netradičních pomůcek (gymball, overball, padák, stuhy, obruče, šátky apod.). Cvičení vždy doprovází rytmickými říkadly nebo básničkami z vlastní tvorby. Tato aktivita i její vlastní děti ji inspirují při její tvůrčí činnosti a motivují k předávání zkušeností prostřednictvím knih lektorům i rodičům.

Kontakt: cvicimesdetmi@seznam.cz, www.mimino-batole.cz.

Bc. Hana Malá (1972)

Působí jako samostatná fyzioterapeutka. Po bakalářském studiu fyzioterapie na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně se věnovala řadu let ambulantní praxi. S nástupem mateřských povinností a péčí o (dnes již devítiletá) dvojčata se aktivně zapojila do činnosti Centra rodinných aktivit v Brně. Vede zde pravidelná cvičení pro maminky s dětmi od šesti měsíců do dvou let. Studium pedagogického minima na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity Brno zakončila závěrečnou prací *Metodika cvičení rodičů s dětmi do jednoho roku*.

Jako laktační poradkyně již osmým rokem připravuje také vzdělávací semináře pro své kolegyně. Ve vyhledávaných kurzech předporodní přípravy se věnuje cvičení pro těhotné, přípravě ke kojení a péči o dítě. Má radost z mnoha spokojených rodičů a maminek, které mohou bez problémů kojit své děti.

Účastní se pravidelného vzdělávání laktačních poradců a navštěvuje odborné rehabilitační semináře a kurzy.

Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi

Hana Kišová
Hana Malá



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Hana Kišová

Bc. Hana Malá

CVIČÍME, POSILUJEME A HRAJEME SI S DĚTMI

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4676. publikaci

Ilustrace Patricie Koubská

Odpovědná redaktorka Bc. Maria Arnautovová

Sazba a zlom Antonín Plicka

Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 104

Vydání 1., 2012

Vytiskla Tiskárna Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s, 2012

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3977-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7674-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7675-0 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

ÚVOD	7
Období po porodu	7
Jak pracovat s knihou?	8
POSILUJEME NAŠE TĚLO S DÍTĚTEM – DÍTĚ SEDÍ A LEZE	13
Paže	15
Lýtka	17
Lýtka, stehna	19
Rovnováha, hýžďové a hluboké zádové svaly	21
Stehna	23
Hýždě, stehna	25
Břicho, hýždě, stehna	27
Přímé břišní svaly	29
Šikmé břišní svaly	31
Šikmé břišní svaly a hluboké zádové svaly	33
HRAJEME SI	35
POSILUJEME NAŠE TĚLO S DÍTĚTEM – DÍTĚ STOJÍ	
A CHODÍ S OPOROU	47
Paže, prsní svaly	49
Paže, stehna	51
Přímé břišní svaly	53
Přímé břišní svaly	55
Hýždě	57
Hýždě	59
Stehna, hýždě	61
Stehna	63
Stehna, hýždě	65
Stehna, hýždě	67
HRAJEME SI SPOLEČNĚ S MALÝM MÍČEM (OVERBALL)	69

POSILUJEME S MALÝM MÍČEM (OVERBALL)	81
Paže	82
Pas	83
Pas, stehna	84
Ruce, břicho	85
Stehna, hýždě a hluboké svaly celého těla	86
Zadní strana stehen, břicho	87
Hýždě, vnitřní strana stehen	88
Ruce, lýtka, stehna, břicho, zadeček	89
Hýždě	90
Stehna, hýždě	91
 PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY	 93
Uvolnění krční páteře	95
Uvolnění krční páteře	96
Protažení prsních svalů	97
Uvolnění beder	98
Uvolnění beder	99
Uvolnění beder	100
Protažení hýždí	101
Protažení zad jako celku	102
Protažení zad jako celku	103
Protažení a masáž zad	104

Úvod

Období po porodu



K jakým tělesným změnám v organismu po porodu dochází?

Během těhotenství si uvědomujeme převratné změny, ke kterým v této době dochází, a respektujeme je. Většina z nás věnuje své fyzické i psychické stránce zvýšenou péči. Už si ale tolik neuvědomujeme velké změny, které probíhají v našem těle během několika měsíců po porodu. Kromě hormonálních změn si můžeme všimnout např. postupného blednutí kožní pigmentace a redukce strií (pajizévek). Také v mléčné žláze v období kojení probíhá „pilná“ činnost a velké změny postihují především svalový aparát. I v tomto období bychom měly svému stavu věnovat zvýšenou pozornost. Několikaminutový spánek během dne nebo relaxace nás posílí a pomůže nám lépe zvládat péči o miminko, shon a stres. K redukci váhy volíme přiměřený druh sportu a místo diety se řídíme zásadami zdravé výživy.

V průběhu těhotenství je svalstvo a vazivo prostoupeno vnitřní tekutinou. Říkáme, že je prosáklé. Nejvíce si toho můžeme všimnout u svalstva pánevního dna. Někdy ke konci těhotenství dojde vlivem prosáknutí měkkých tkání také k nedokonalému uzavírání svěračů pánevního dna. Při větší námaze, zasmání, zakašlání, zvedání břemene nebo při poskoku nás může překvapit únik malého množství moče. Odborně se tento stav označuje jako močová inkontinence a po šestinedělí se většinou upravuje. Zásadně si můžeme pomoci k návratu do normálu postupným posilováním svalů pánevního dna. Prosáknutí měkkých tkání trvá také v období kojení. Proto minimálně po dobu tří čtvrtě až jednoho roku po porodu nejsou vhodná cvičení s poskoky, jako je aerobik či zumba, a svalová zátěž (trénink) má odpovídat skutečnému stavu ochablého či zkráceného svalstva.

Velké změny také zaznamenáme u břišních svalů. Pokud v období těhotenství došlo k rozestupu, tzv. diastáze přímých břišních svalů, je potřeba se jim individuálně věnovat. Před propuštěním z porodnice je každá maminka vyšetřena fyzioterapeutem a dle aktuálního stavu je jí doporučen vhodný postup. Začíná

se postupným posilováním šikmých břišních svalů a příčného břišního svalu. Podle šíře rozestupu období nápravy trvá různě dlouho – týdny až měsíce. Doporučuje se posilovat příslušné břišní svaly k navrácení do normálu pravidelně třikrát týdně.



Jak je to se cvičením, kojením a redukcí váhy po porodu?

Při kojení jsou redukční diety nevhodné. Pro dietu je typické omezení konzumace potravin, což přináší i nedostatečný příjem vitamínů, minerálů a dalších živin, které jsou v tomto období důležité pro maminku i dítě. Toxiny jsou v lidském těle skladovány převážně v tukové tkáni. Při redukční dietě se „rozpouští“ tukové zásoby, dochází k vyplavování toxinů do krevního oběhu a odtud do mateřského mléka. Naopak laktaci neovlivní běžná sportovní zátěž. Nabízí se nám chůze i běh – obojí můžeme provozovat s kočárkem, cvičení ve skupině např. na balančních plochách, gymballech apod. Pouze při opravdu intenzivním sportovním tréninku by mohly vyplavené metabolity svalové práce, tzv. laktáty, pozměnit chuť mateřského mléka a dítě by jej pravděpodobně odmítalo.

Zdravé maminky po porodu mají tendenci bez problému hubnout. V tomto období má každá žena přirozeně větší energetický výdej díky kojení. Pro redukcí váhy a návrat do původní kondice je tedy vhodnější dodržovat zásady správné životosprávy a zaměřit se na posílení ochablých svalů a protažení zkrácených svalů. K tomu můžete například využít cviky uvedené v této knize, které jsou cvičením i zábavou zároveň.

Jak pracovat s knihou?

Doporučujeme vám knihu si nejprve prolistovat, pročíst si úvody jednotlivých kapitol a vyzkoušet si každý cvik bez zátěže jeho opakování. Jakmile zvládnete jejich správné provedení, můžete přistoupit k dalšímu kroku a tím je vytvoření vlastní cvičební série.

Vyberte si cviky, které vám i vašemu děťátku vyhovují. Na posilující prvky, které zatíží postupně všechny svalové skupiny, by měly navazovat cviky protahovací a uvolňovací. Cvičit začínáme ve stoji, dále přecházíme do sedu na pod-

ložce a lehu. Délku cvičení přizpůsobíme dítěti tak, abychom ho nepřetěžovali. Jakmile s námi odmítá spolupracovat, pokračujeme výběrem cviků s overballem. Protahovací a uvolňovací cviky na závěr provádíme pomalu a kvalitně.

Děti milují rituály, a proto je vhodné zahájení i ukončení cvičení neměnit. V knize vám pro tento účel nabízíme dvě kapitoly hrátek s dítětem, kde si můžete vybrat úvodní i závěrečnou aktivitu pro dítěátko.

Pro prvotní zpevnění svalů po porodu a k pozvolnému návratu do kondice není přínosné cvičit jedenkrát týdně do vyčerpání, ale mnohem vhodnější pro ochablé a rozvolněné svaly je zatěžování pravidelné a postupné. Můžete klidně začít na deseti minutách dvakrát týdně a postupně cvičení prodlužovat v délce trvání aktivity i ve frekvenci.

Především mějte na paměti, že pro vás i pro dítěátko by mělo být cvičení s naší knihou zábavou a potěšením ze smyslné aktivity.



Desatero pro matku

1. Přímé břišní svaly posilujeme jen v případě, že nedošlo po porodu k jejich rozestupu (diastáze). Pokud ano, posilujeme pouze šikmé břišní svaly, dokud se stav neupraví.
2. Dbáme u jednotlivých cviků na jejich správné provedení (bedra přitisknutá k podložce, zpevnění břicha a zadečku apod.).
3. Nezadržujeme dech.
4. Cvičíme pomalu a tahem.
5. Na cvik se soustředíme.
6. Náročnost cviků s overballem můžeme regulovat jeho nafouknutím. Míč nafouklý na maximum znamená nejvyšší obtížnost.
7. Začínáme od nejnižší obtížnosti.
8. Opakování cviků je pouze orientační. Upravujeme si počet podle našich fyzických schopností.
9. Necvičíme do únavy.
10. Posilování bychom měli vždy zakončit protahovacími a uvolňovacími cviky.



Desatero pro dítě

1. Název kapitoly udává zralost dítěte k uvedeným cvikům. Necvičíme tedy např. cviky z kapitoly „Dítě sedí a leze“, pokud tuto činnost ještě nezvládá. Zároveň, pokud dítě již chodí, můžeme s ním cvičit cviky z kapitoly „Dítě sedí a leze“ i „Dítě stojí a chodí s oporou“.
2. Ke cvičení ho motivujeme říkadlem, hračkou apod. Hračky, které při cvičení nepoužijeme, uklidíme, aby ho nerozptylovaly.
3. Společně cvičíme jen tak dlouho, dokud dítě činnost baví.
4. Necvičíme s hladovým dítětem, ale ani těsně po jídle.
5. Nikdy ho do cvičení nenutíme.
6. Neposazujeme ho na míč, jestliže ještě samo nesedí. Pokud bychom ho chtěli pohoupat na míči, tak pouze v tzv. klubičkovém držení.
7. Dítě, které již samostatně sedí, ale na míči se ještě neudrží samo, vždy zabezpečujeme pouze tzv. plenkovým držením. Jen tak mu nehrozí úraz a umožníme mu posilovat hluboké stabilizační svaly.
8. Dítě, které leží na míči, nikdy nedržíme za nohy, za kotníky apod., ale opět pouze tzv. plenkovým držením.
9. Malé dítě na míč nikdy nepokládáme na záda. Došlo by k prohnutí páteře a to je v tomto věku naprosto nevhodné.
10. Nenecháváme dítěti overball bez dozoru. Hrozí mu úraz při pádu a kromě toho se velmi rychle naučí zoubky vytahovat plastovou zátku a mohlo by ji lehce vdechnout nebo spolknout.