

MAMI, jdeme cvičit!

Sport a pohyb patří k vašemu životu a přemýšlíte, jak cvičit v těhotenství nebo po porodu? Zakladatelka MamiGYM Kristýna Létalová vysvětluje, proč cvičení pro maminky nespočívá ve zvedání činek, a radí, jak upravit naučené cviky.

TEXT: ELIŠKA VRBOVÁ

Po narození syna jsem neměla hlídání a jako aktivní sportovkyni mi pohyb chyběl. Rozšířila jsem si proto vzdělání v oblasti cvičení pro maminky s kočárky a začala vést lekce v parku nedaleko od domova,“ vzpomíná Kristýna na začátky svého projektu MamiGYM před sedmi lety.

Skupinové cvičení se rychle rozběhlo a vytvořila se komunita maminek s dětmi, na kterou trenérka vzpomíná dodnes. Šlo asi o deset nadšených maminek, které se pravidelně scházely a cvičily se svými dětmi. Od té doby lekce navštívilo více než 1600 spokojených žen a jejich dětí a Kristýna a její tým se snaží nabízené služby stále rozšiřovat, stejně jako svoji odbornost. „V průběhu dalšího těhotenství a po narození druhého syna jsem si uvědomila, že těhotné a maminky potřebují jinou péči než jen běhat v parku a zvedat činky. Spojila jsem se proto s fyzioterapeutkami a odbornicemi na cvičení pro těhotné a ženy po porodu, a tak vznikl MamiGYM.“

DĚTI S SEBOU

Kristýna má dnes už tři děti a chce hlavně šířit osvětu zdravého cvičení pro těhotné a ženy po porodu. „Stejně tak jako chodí žena v šestinedělní ke gynekologovi, měla by po porodu zajít k fyzioterapeutovi či absolvovat kurz cvičení po porodu. Včasná odborná péče může předejít mnoha budoucím problémům, jako je inkontinence nebo bolesti zad či kloubů, a dokáže posílit pánevní dno či zmírnit diastázu,“ vyjmenovává trenérka a zdůrazňuje, že na ženské tělo po porodu je třeba nahlížet komplexně. „Primárně nejde jen o cvičení jako takové, ale zejména o hojení poporodních poranění a jizev, které dlouhodobě ovlivňují fungování nejen celého těla, ale i psychiku novopečených maminek.“

Kristýna strategii kolem MamiGYM v začátcích často promýšlela a sepisovala na mobilu během kojení nebo když děti chvíli pohlídala manžel. „Nikdy nevíte, kolik času na práci zbývá, než se

dítě probudí,“ usmívá se a dodává, že nestačí jen mít dobrý nápad. Občas bývá těžké maminiky přesvědčit, aby přišly cvičit. „Cvičení se bojí nebo se jim zdá drahé. Na druhou stranu dávají obrovské výdaje za kroužky pro děti nebo dětské koutky, kde platí hlídání, aby mohly jít samy cvičit. Často také slyším stereotyp, že si žena vůbec nezacvídí, když po ní pořád lezou děti. Přitom děti se během lekce samy zabaví s novými hračkami, nebo se dokonce přidají ke cvičení. A pokud dítě zrovna nemá svůj den, říkáme, že každá minuta, kdy žena dělá něco pro své tělo, se počítá.“

Podle Kristýny panují předsudky i ohledně cvičení pro těhotné. Slychá, že by žena v těhotenství neměla cvičit vůbec. Opak je však pravdou, a pokud žena před těhotenstvím cvičila, není důvod přestávat. Jen je důležité cviky upravit a poslouchat své tělo. „Správně zvolené cvičení může ženu na porod připravit nejen fyzicky, ale může jí dodat i nezbytnou sebedůvěru. Naučí se, jak při porodu správně dýchat nebo jak si odpočinout či ulevit od různých bolestí, které se během těhotenství a porodu objeví,“ podotýká Kristýna.

ŽÁDNÉ LEHY-SEDY

Cvičení po porodu ovšem neznamená, že by se ženy měly vrátit ke své standardní rutině, na kterou byly zvyklé před porodem, nebo dokonce před těhotenstvím. „Klasické cvičení často není pro ženy po porodu vhodné, a dokonce může některé problémy, jako jsou například bolesti zad či diastáza, zhoršit. Cviky jako lehy-sedy, prkno nebo pozice stolu na čtyřech by se po porodu dělat neměly. Neznamená to však, že se k nim žena nemůže časem opět vrátit. U těhotných žen vidím, že často nenaslouchají svému tělu, a dostanou se tak na hranici únavy, až mldob. Cvičení v těhotenství není o tom, podávat výkony, ale naučit se své tělo vnímat v procesu neustálých změn a vybalancovat ho tak, aby se žena cítila dobře. A v neposlední řadě, aby se díky němu co nejlépe připravila na porod,“ vysvětluje trenérka.

„Je také třeba myslet na to, že ne každá rada, kterou si žena přečte na internetu, je vhodná i pro ni. Jedné může pomoci, druhé uškodit. Je tedy důležité poslouchat své tělo a snažit se o komplexní přístup. Nezaměřovat se například pouze na aktivaci břišních svalů, ale je třeba aktivovat celé tělo,“ doplňuje. A pokud chce žena začít sama cvičit a neví jak, je podle Kristýny nejvhodnější zvolit obvyčejnou chůzi,

a když se žena cítí dobře, postupně zvyšovat tempo. Nemělo by se zapomínat na správně nastavené madlo u kočárku, držení těla a pravidelné a hluboké dýchání. Ideální je také zajít na plavání či inline brusle.

PILATES I PRO TÁTY

Správné držení těla a pohybové vzorce v běžném denním fungování a při péči o miminko jsou v podstatě stejně důležité jako samotné cvičení. „V našich kurzech se proto věnujeme i tomu, aby ženy ještě více neoslabovaly břicho a nepřetěžovaly pánevní dno a záda. Obecně naše cvičení vede ke zpevnění hlubokého středu těla, funkčnímu pánevnímu dnu, zdravým zádkům a kompenzaci zátěže spojené s péčí o miminko, jako je chování, nošení a zvedání břemen, ale jsme schopny ohlídat i individuální potřeby žen a cviky jim upravovat na míru. Ne všechny cviky po porodu jsou totiž vhodné pro všechny ženy. Tohle ve fitku na skupinových posilovacích lekcích nemá lektor šanci ohlídat, i kdyby měl potřebné vzdělání a zkušenosti se cvičením se ženami po porodu,“ upřesňuje Kristýna, v čem vidí velkou výhodu svého studia.

Přestože MamiGYM už v názvu předesílá, že jde o studio pro maminky, nezapomíná se tu ani na tatínky. „Nepravidelně organizujeme i víkendové TatiGYM či FamilyGYM pro celou rodinu. Tatínci si mohou dát do těla, zatímco si děti hrají okolo a maminka vypije v klidu svoji kávu. Samozřejmě uvítáme, když k nám tatínčí dorazí i na klasickou lekci, oblíbený je u nich například pilates, protože často pracují z domova a právě tento typ cvičení jim pomáhá kompenzovat sedavé zaměstnání. Návštěvu naší lekce spojí několik věcí dohromady – aktivní odpočinek a smysluplně strávený čas s rodinou. U funkčního cvičení FamilyGYM se zase partneři z legrace porovnávají, kdo toho při sportu vydrží víc. Je důležité, aby rodiče šli příkladem svým dětem a ukazovali, že víkendy se dají trávit aktivně, a ne jen doma u televize,“ uzavírá Kristýna. ☺



CO NABÍZÍ MAMIGYM

Do MamiGYM můžete chodit jednorázově či využít zvýhodněné permanenty. Studio organizuje cvičení pro těhotné, pilates, zdravotní cvičení, poporodní cvičení, funkční cvičení i lekce probíhající v Centrálním parku Prahy 13. Kurzy cvičení po porodu jsou vedeny jako uzavřené lekce s fyzioterapeutkou. Studio MamiGYM najdete na adrese U Albrechtova Vrchu 40, Praha 5, nově nabízí i online kurzy pro ženy, které nemohou cvičit v určitý čas na určitém místě.

„Cvičení v těhotenství není o tom podávat výkony, ale naučit se vnímat své tělo.“

FOTO: SHUTTERSTOCK/ARCHIVMAMIGYM