

Ve formě po porodu (Cvičení a praktické rady)

Pi, 01/01/2010 - 02:00 — mamatata2019

 [ve-forme_po_porodu.jpg](#) [1]

Právo je na mamicku snaha vsadit do prirodnej formy. Tehotenstvo a pôrod spotrebavajú množstvo energie, preto je potrebné ísť si k znovuobnoveniu síl. Kniha ponúka cvičenia pre posilnenie a spracovanie brušného a ďalšieho svalstva a pre opätovné získanie správneho držania tela. Pristupuje tiež praktické rady, ako si najlepšie poradiť pri vykonávaní každodenných činností.

Kniha je rozdelená na dve časti: prvá je určená ženám po normálnom pôrode, druhá ženám po pôrode cisárskym rezom. Každá časť je uzatvorená tabuľkou s prehľadom, ktorým cvikom v ktorom období po pôrode sa venovať.

Chantale Dumoulin pôsobí ako fyzioterapeutka v nemocnici Sainte Justine, je profesionistkou

na Slovensku pôsobí pri Ústrednej škole v Bratislave, prednáša na rôznych cvičeniach a rôznych obdobích varného materstva.

ISBN:
ČASŤ PRVÁ
Praktické rady a cvičenia po porodu vaginálnou cestou (t.j. jedná sa o normálny pôrod)
Cvičenie cvičení
Kvôzelení
Nápa na hrud
Prevenenie zácpy
Masáž jizvy
Cvičenie na posilnenie svalov pánevného dna
Cvičenie na posilnenie brušných svalov (od čtvrtého dňa do štvrtého až šestého týždňa po porodu)
Cvičenie na posilnenie brušných svalov (od čtvrtého dňa do štvrtého až šestého týždňa po porodu)
Cvičenie na posilnenie brušných svalov (od čtvrtého dňa do štvrtého až šestého týždňa po porodu)
Cvičenie na posilnenie brušných svalov (od čtvrtého dňa do štvrtého až šestého týždňa po porodu)
Cvičenie na posilnenie a protaženie zádových svalov
Rady pro správne drženie těla
Sportovní aktivity
Závěr: Chvilka jen pro vás
Tabulka cvičení po normálním porodu

Tabulka cvičení po normálním porodu

ČASŤ DRUHÁ

Praktické rady a cvičenia po porodu cisárskym rezom

Zvládanie bolesti brucha pri pohybu

Dechová cvičenia

Krouženie

Cviky k povzbuzeniu práce stŕev

Prevenenie zácpy

Masáž jizvy

Cvičenie na posilnenie svalov pánevného dna

Cvičenie na posilnenie brušných svalov (od čtvrtého dňa do čtvrtého až šestého týždňa po porodu)

Diastáza priamych brušných svalov

Ďalšie cvičenie na posilnenie brušných svalov bez diastázy priamych brušných svalov (od ukončení šestinedelí)

Cvičenie na posilnenie prsných svalov

Cvičenie na posilnenie a protaženie zádových svalov

Rady pro správne drženie těla

Sportovní aktivity

Závěr: Chvilka jen pro vás

Tabulka cvičení po porodu císařským řezem

Kniha je dostupná aj na Slovensku - v českom jazyku.

UKÁŽKY Z KNIHY:

[Starostlivosť o hrádzu po pôrode](#) [2]. [2]

[Cvičenie na posilnenie prsných svalov po pôrode](#) [3]

kategoria: mamickam

Autor: Chantale Dumoulin

cena: 149

Vydavateľ: Portál, www.portal.cz, 2006 (brož., 95 s.)

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.
Všetky práva vyhradené.
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.
created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://www.mamatata.sk/node/192691>

Linky:

- [1] http://www.mamatata.sk/sites/default/files/knihy/Books/ve-forme_po_porodu.jpg
[2] <http://www.mamatata.sk/node/215311>
[3] <http://www.mamatata.sk/node/215316>