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

GRADA®

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 tři čtvrtě až jednoho roku po porodu nejsou vhodná cvičení s poskoky, jako je aerobic 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 redukci 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 děťátko.

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 děťátko by mělo být cvičení s naší knihou zábavou a potěšením ze smysluplné 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 bříška 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. klubíčkovém 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.

Správné držení dítěte na míči i bez něj

„Košíkové držení“ – dítě držíme tak, že hrudní kostí leží na celé ploše našich palců a prsty obepínáme jeho hrudníček.

obr. 1

„Klubíčkové držení“ – dítě se opírá zády a hlavičkou o naše tělo. Držíme ho pod kolínky, nožky má pokrčené. Nedržíme ho ve vzpřímené poloze, abychom nezatěžovali páteř.

obr. 2

„Plenkové držení“ – dítě držíme za pánev v místě lepítek papírové plenky. Pokud je dítě otočené čelem k nám, palce směřují k bříšku a prsty obepínají zadeček. V případě, že je dítě od nás odvrácené, palce směřují k zádům a prsty k bříšku.

obr. 3

Posilujeme naše tělo s dítětem – dítě sedí a leze

Než přistoupíte ke cvikům z této kapitoly, mělo by vaše děťátko umět samostatně sedět a mít za sebou první pokusy s lezením. Záměrně v této knize neuvádíme věk dítěte, ale řídíme se jeho schopnostmi. Samozřejmě se k těmto cvikům můžete vracet i v pozdějším období, kdy již dítě bude samostatně chodit nebo běhat.

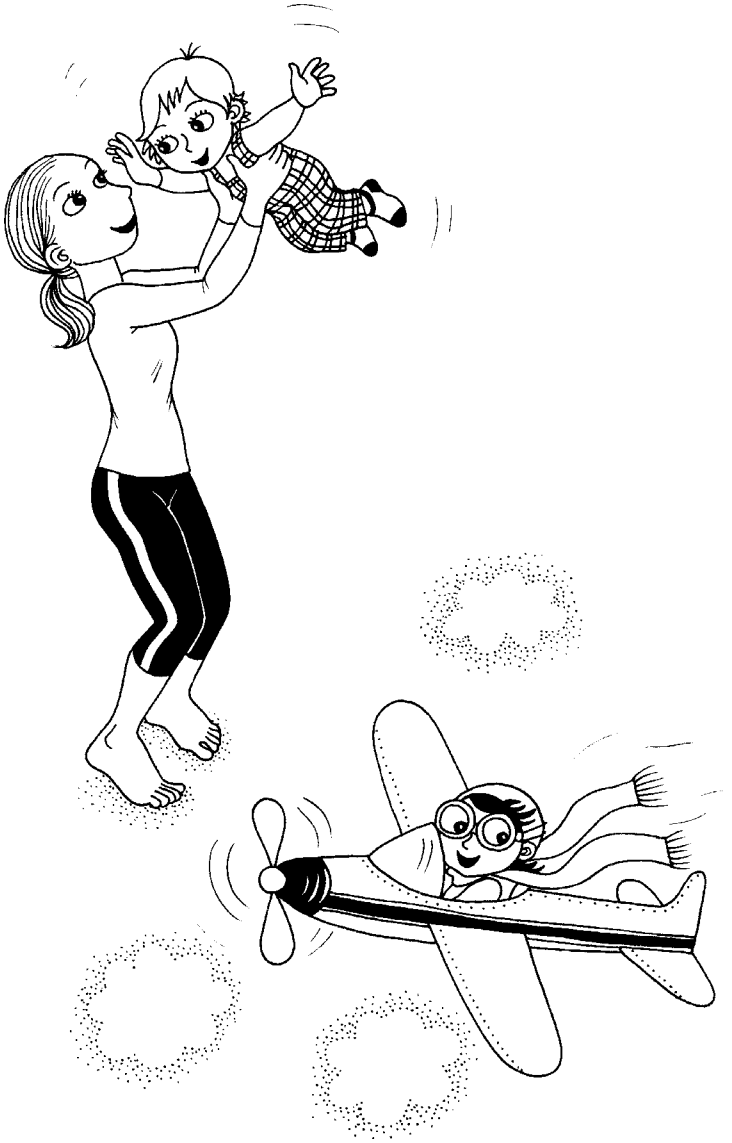
? Co se dítě naučí během prvního roku života?

Vaše děťátko již prošlo několika důležitými vývojovými obdobími. Zvládlo zvedání hlavičky, otáčení se na bříško a na záda, točení kolem vlastní osy, plazení se, klek a nyní sedí, leze a za velice krátkou dobu pokročí přes obcházení nábytku až k samostatné chůzi. Důležité je si uvědomit, že do žádné z těchto poloh bychom neměli dítě dávat my. Samo zvládne určitou dovednost, jakmile je k ní psychomotoricky vyzrálé. My bychom dítěti měli pouze poskytnout dostatek vhodného bezpečného prostoru pro pohyb a zajistit jeho motivaci pro změnu polohy a prostředí. V době, kdy pouze leze, jsou vhodnější jen ponožky s protiskluzovou úpravou. Drážděním nártu sunutím po podložce se učí aktivovat drobné svaly nohy. Kvalitní boty s klenbou se doporučují až v době, kdy dítě převážně přes den stojí a chodí.

Dítě můžeme motivovat pomocí her, básniček a použitím poutavých pomůcek, jako je např. velký nebo malý míč (gymball, overball), vlastní tělo nebo hračky. Každou etapou vývoje by si mělo dítě projít v daném pořadí od již zmiňovaného zvedání hlavičky, přes lezení až po samostatnou chůzi. Rodiče mají tendenci napomáhat nevhodně dítěti do další dovednosti. Typickým příkladem je jeho posazování a obkládání polštářky. Dbáme pouze na dostatek vhodných podnětů. Povídáme si s ním, říkáme říkadla, čímž podporujeme vývoj řeči, zpíváme mu písničky a stimulujeme ho hračkami vhodnými pro daný věk. Vytvoříme mu bezpečné prostředí. Zabráníme možnému pádu např. z přebalovacího pultu

či z pohovky, zajistíme ostré hrany, zásuvky a dveře vhodnými bezpečnostními pomůckami, které jsou dnes již běžně k dostání, chráníme dítě před možností spolknutí či vdechnutí drobných předmětů apod. Mějme na paměti, že při zdolávání jednotlivých vývojových etap dítěte platí, že všechno má svůj čas.

PAŽE



- Postavíme se do mírného stoje rozkročného.
- Podsadíme pánev.
- Lehce pokrčíme kolena, stáhneme zadeček.
- Dítě držíme tzv. košíkovým držením za hrudníček (viz úvod a obr. 1).
- V doprovodu básničky zvedáme dítě pomalu nad hlavu.

Poletíme do pohádky

Proleťme se v letadle!
Kam? No, kam nás napadne.
Třeba rovnou do pohádky
a z pohádky zase zpátky.

LÝTKA

- Postavíme se do stoje rozkročného, podsadíme pánev, mírně pokrčíme nohy.
- Dítě držíme v tzv. klubíčkovém držení (viz úvod a obr. 2).
- V doprovodu básničky zvedáme od podložky pouze paty.

Barča a vosa

Šla Barča bosa,
píchla ji vosa.
Baruška pláče,
po jedné skáče.

LÝTKA, STEHNA

- Postavíme se do mírného stoje rozkročného.
- Podsadíme pánev.
- Dítě položíme hrudníčkem na předloktí naší jedné ruky – přidržujeme ho v podpaží. Druhou ruku vložíme mezi jeho nožky a dlaní podpíráme bříško (viz obr. na předchozí straně).
- Dítě se nesmí prohýbat v bedrech.
- V doprovodu básničky jdeme střídavě do podřepu, odtud do výponu na špičky a zpět na celé chodidlo.
- Na „létá, je ptáček“ se s dítětem mírně zatočíme.

Špaček

Rozbolela špačka křídla,
vyrobil si schůdky,
ťapy, ťapy, ťapy, ťapy,
ťapal do své budky.

Pejsek Rek štěkl,
špaček se lekl,
vypadl z budky,
rozbil si schůdky.

Neťapá špaček,
létá, je ptáček.