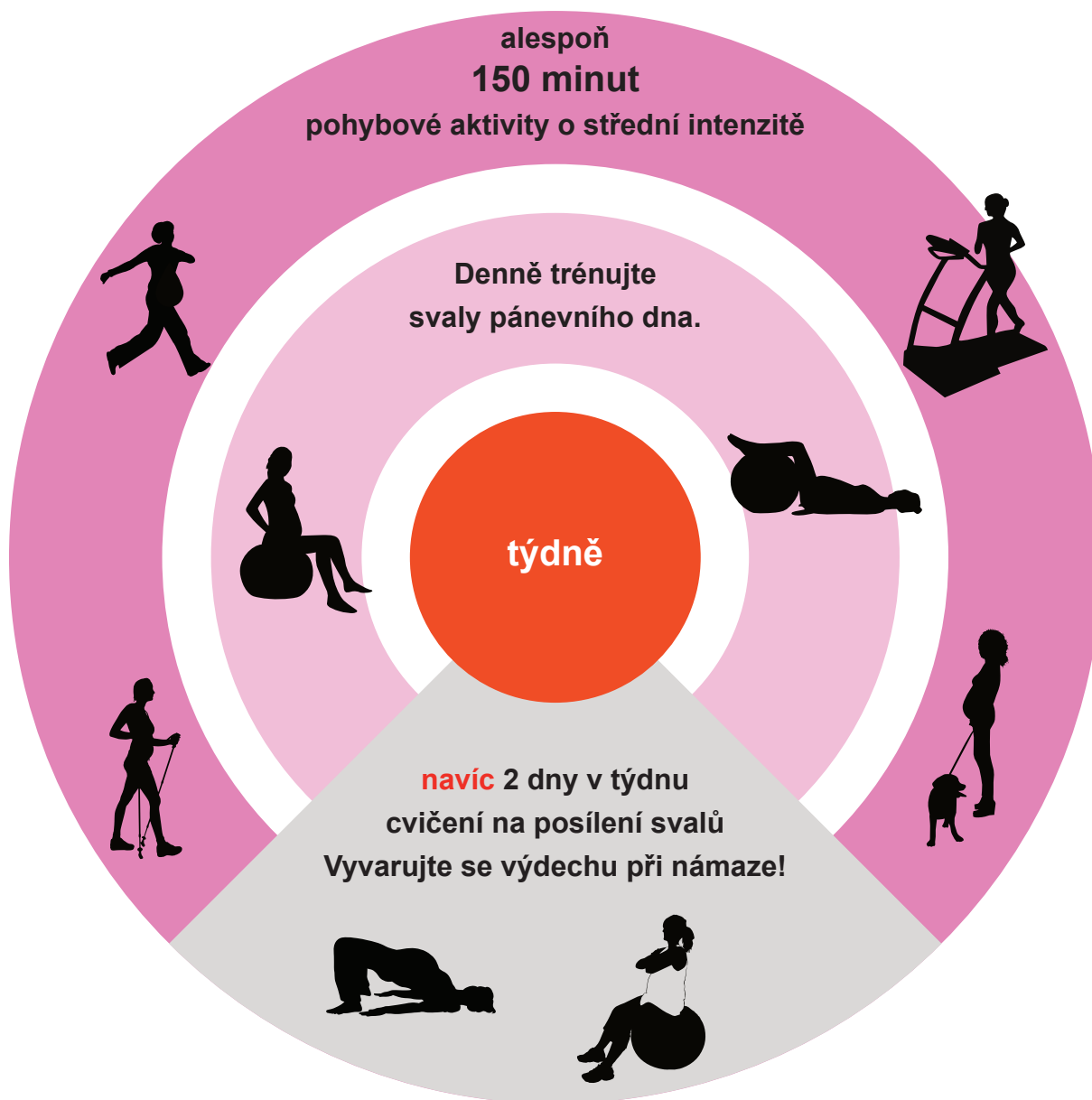


Doporučení pro pohybovou aktivitu těhotných žen



Vytrvalostní cvičení o střední intenzitě znamená, že během cvičení ještě můžete mluvit, ale už nemůžete zpívat.

Cvičení by mělo posilovat všechny hlavní svalové skupiny, tj. svaly nohou, hýždí, hrudníku, zad, ramen a paží.