

ورزش در بارداری

تریمستر اول

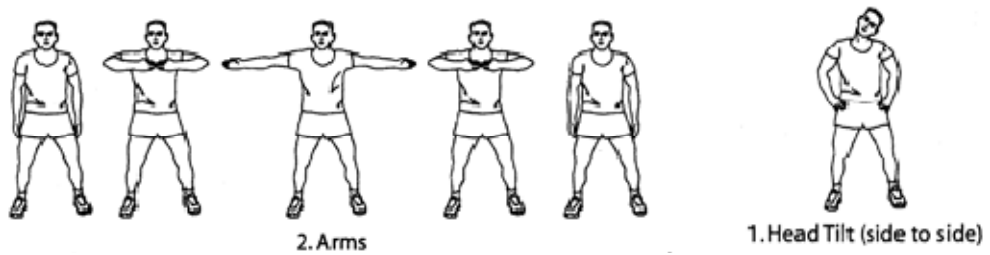
۱- ورزش قلبی عروقی: ۳ تا ۵ روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیتهایی مانند پیاده روی، دو در جا یا دوچرخه سواری انجام با شدت متوسط یا خفیف انجام دهید.

۲- گرم کردن:

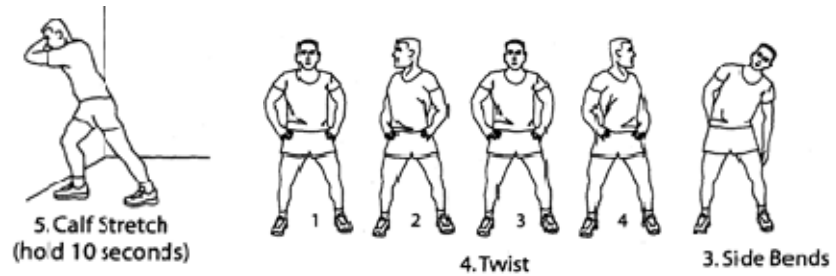
مدت: ۵ دقیقه

نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.

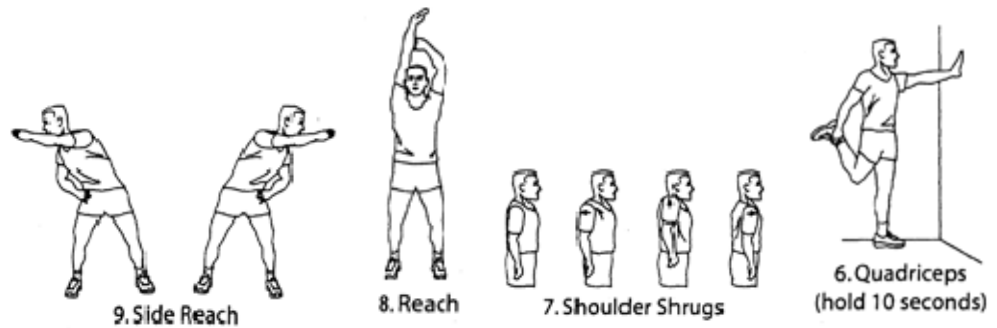
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را ۱۰ ثانیه نگه دارید):

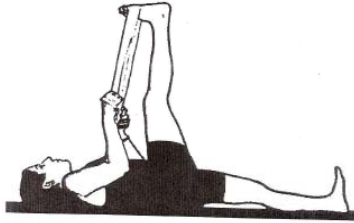


ج) کشش عضله ۴ سر (۱۰ ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:

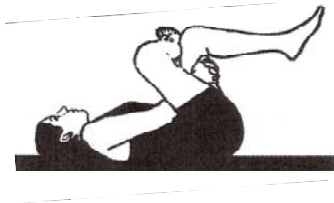


۳-حرکات کششی: هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه داشته و ۳ بار برای هر طرف تکرار کنید.

الف) به پشت دراز کشیده و هر دو پا را روی زمین قرار داده حالا به کمک یک حوله یا ملافه که دور یک پا انداخته اید، آن را به سمت بالا بکشید. دقت کنید که زانو خم نشود.



ب) مانند شکل به کمر دراز کشیده، ساق پای راست را روی زانوی چپ گذاشته و هر دو دست را پشت ران چپ قفل کنید، حالا هر دو پا را به سمت قفسه سینه بکشید. برای سمت مقابل تکرار کنید.



ج) مانند شکل بایستید، حالا زانوی راست را خم کرده و به کمک دست راست مچ پای راست را گرفته و سعی کنید پاشنه را به باسن راست نزدیک کنید. برای سمت چپ تکرار کنید.



د) مانند شکل روی زمین بنشینید و کمر را به حالت کشیده نگه دارید. هر دو زانو را خم کرده و کف هر دو پا را به هم برسانید. حالا روی زانوها به سمت پایین فشار دهید.



ه) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه ها را به جلو هل دهید بازوها را به عقب بکشید و ۱۰ ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



۳-تمرینات قدرتی: هر کدام از این تمرینات را در ۲ ست و با ۱۰ تکرار انجام دهید.

الف) مطابق شکل روی زمین دراز بکشید. یک وزنه حدود ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم را با دو دست بلند کرده به طوریکه بازوها به حالت کشیده و به طرف سقف قرار گیرد. حالا به آرامی بازوها را به طرف عقب یعنی به طرف زمین ببرید و دوباره به حالت اول برگردید. مراقب باشید که در طی انجام این حرکت در هر مرحله کمر و باسن شما از روی زمین بلند نشود.



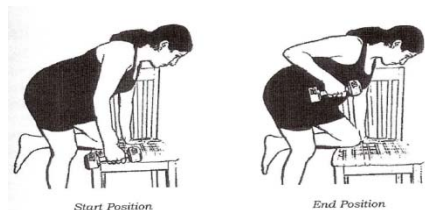
ب) مطابق شکل روی زمین دراز بکشید. حالا بدون اینکه اجازه دهید لگن شما از روی زمین بلند شود یک پا را به آرامی بالا آورده و سپس مجدداً روی زمین قرار داده و دوباره این کار را با پای دیگر انجام داده و به همین ترتیب تکرار کنید.



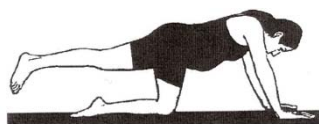
ج) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانوها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید.



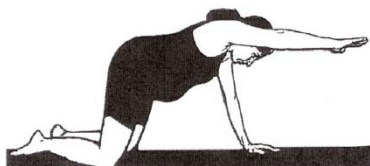
چ) مطابق شکل روی صندلی زانو بزنید و یک وزنه ۲ کیلوگرمی را در دست نگه دارید. حالا در حالیکه آرنج را خم کرده و شانه ها را به هم نزدیک می کنید، وزنه را بالا بکشید و مجدد به جای اول برگشته و با سمت دیگر تکرار کنید.



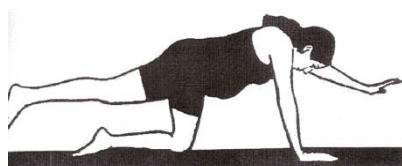
ح) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوری که زانو خم نباشد و در امتداد با سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



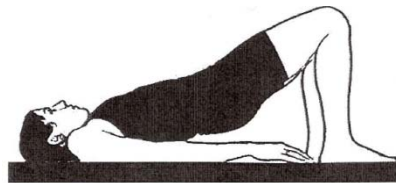
در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



خ) مطابق شکل به پشت دراز کشیده، زانوها خم و بازوها به حالت کشیده کنار بدن باشند. حالا سعی کنید که باتک خود را از روی زمین بلند کنید در حالیکه همچنان کف پاهای شما روی زمین قرار دارد. سپس به حالت اول برگشته و مجدداً تکرار کنید.



د) ورزش کگل: برای انجام این ورزش سعی کنید که عضلات داخل واژن را به داخل بدن و به سمت بچه بکشید. در ابتدا مقدار جزئی انقباض کافی است. به تدریج سعی کنید که عضلات را بالا و بالاتر بکشید. مراقب باشید که احساس سفتی در ناحیه شکم و کمر و رانها و باتک نداشته باشید. هر انقباض را ۳ تا ۵ ثانیه نگه داشته و سپس شل کنید. این حرکت را در ۲ تا ۳ ست و در هر ست با ۱۰ تکرار انجام دهید.

ذ) مطابق شکل پاها را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کرده و جهت انگشتان پا به سمت خارج باشد. سپس تا جایی که می توانید خود را به زمین نزدیک کنید. در تمام طول انجام این حرکت کمر را به حالت کشیده نگه دارید. حالا بلند شده و مجدداً تکرار کنید.

