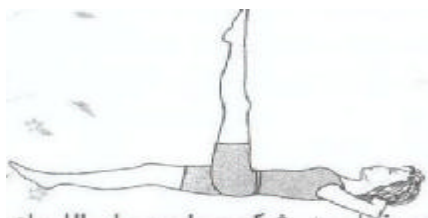


زانو های خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید. سپس، بدن خود را که به روی شانه ها تکیه کرده است بالا بیاورید. دو زانو را کاملاً به هم بچسبانید! ولی دو کف پا کمی باز باشند. عضلات ران و باسن خود را کاملاً سفت کنید. هر روز یکی به آن اضافه کنید. این تمرین برای تقویت عضلات پشت و لگن است.



بدون استفاده از دستهای خود، یک پا را بلند کنید و با زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدنتان نگه دارید. سپس، این کار را با پای دیگر انجام دهید. بعد از مدتی که قویتر شدید، اگر قادر بودید هر دو پا را همزمان بالا بیاورید. این کار را ۵-۱۰ بار تکرار کنید.



روی شکم بخوابید. شکم و باسن را بالا بیاورید به شکلی که زانو ها و سینه نزدیک یکدیگر باشند. سینه را نزدیک به زمین ثابت نگه دارید. پا را به اندازه عرض شانه باز کنید و حدود ۲ دقیقه به همین حالت نگه دارید. این حرکت، دردهای دوران قاعدگی را نیز کم می کند.



یکی از پاهای خود را تا جایی که کف پایتان، ران شما را لمس کند، بالا بیاورید. سپس پا را صاف کنید و پایین بیاورید. این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. هر روز، یکی به آن اضافه کنید. این حرکت برای قوی کردن عضلات باسن و ران و پایین کمر شما مفید است.



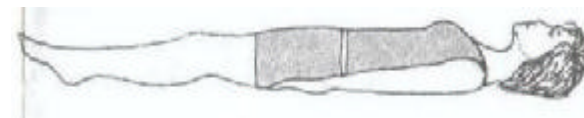
روی شکم بخوابید و عضلات باسن را سفت کنید. همزمان، عضلات شکم را سفت کنید و تو بدهید. ۵ شماره نگه دارید و بعد استراحت کنید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید.



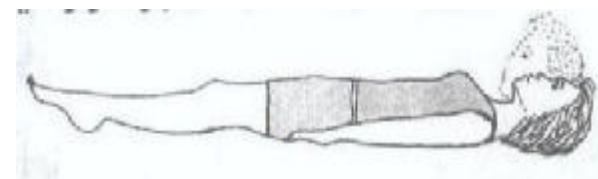
به پشت دراز بکشید. دستها را بکشید و بالای سر قرار دهید. همزمان با بالا آوردن دستها و بالاتنه، زانو را خم کنید و دستتان را به زانو برسانید. هرگاه احساس کردید که قویتر شده اید، دستتان را به جای کشیده و بالای سر بردن روی گوش قرار دهید و بالاتنه را بالا بکشید. این تمرین برای سفت کردن عضلات شکم و رحم بسیار خوب است. هر روز یکی به تعداد آن اضافه کنید.



به پشت دراز بکشید، طوری که بدن و پاها کاملاً کشیده باشند. سپس به آرامی تنفس کنید تا قفسه سینه شما منبسط شود. عضلات شکمی را تو بدهید و قسمت پایین کمر را به زمین فشار دهید. حالا بدن را رها کنید. این تمرین را ۵-۱۰ بار تکرار کنید.



سر را از روی زمین بلند کنید و تا آنجا که می توانید به سینه برسانید. سعی کنید هیچ قسمت دیگر بدنتان تکان نخورد. این حرکت را که برای قوی کردن عضلات گردن و شکم است ۵-۱۰ بار تکرار کنید.



به پشت بخوابید و دو دست را در بالای بدن قرار دهید. حالا، آن ها را بالا بیاورید تا به هم برسند. دست ها را راست و مستقیم نگه دارید. سپس پایین بیاورید و روی زمین بگذارید تا استراحت کنند. این حرکت را که برای تقویت عضلات بازوها و سینه هاست ۵-۱۰ بار تکرار کنید.





تمرین های ورزشی پس از زایمان

واحد آموزش سلامت

برای تقویت کلی عضلات بدن، روی پشت دراز بکشید و زانوها را خم و به سینه نزدیک کنید. سپس ستون فقرات را صاف کنید و پاهای خود را در هوا بکشید. دوباره به حالت زانو خم و استراحت درآورید. بار دوم، پاها را بکشید؛ ولی حدود ۱۰ سانتیمتر پایینتر نگه دارید. ۱۰ کشش آرام انجام دهید که با خم کردن زانو شروع شود. به این ترتیب که پاها را در پایین ترین حدود نزدیک به زمین نگه دارید. بتدریج که قویتر شدید پاها را پایین تر نگه دارید تا بالاخره به چند سانتی متری زمین برسد.



برای نرم کردن و برگشت دادن کمر به حالت طبیعی به پشت دراز بکشید و دست ها را کنار پهلوهای خود قرار دهید. هر دو زانو را خم و به سینه نزدیک کنید. سپس در طرف راست قرار دهید. زانوها را همانطور که خم نگه داشته اید به آرامی به سمت چپ ببرید و آهسته روی زمین بگذارید. اوایل، این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید و سپس کم کم بر تعداد آن بیفزایید.



آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

برای قوی کردن لگن خاصره به پشت بخوابید و زانوها را خم و پاها را باز و پشت را گود کنید. عضله هر دو شانه و باسن را صاف روی زمین بگذارید. باسن و شکم را کاملاً منقبض کنید و ۵ شماره بشمارید. سپس بدن را رها کنید. بعد از ۳ شماره استراحت، تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



روی زانوها بنشینید و دست ها را به جلو بکشید. کف دستها را روی زمین بگذارید و جمع شوید روی پاهای خود بنشینید. همزمان تاجایی که می توانید، سینه را به ران خود بچسبانید. چند ثانیه در همین حالت بمانید. سپس، بالاتنه را تا جایی که می توانید به جلو ببرید و سینه و چانه را تا نزدیک زمین و آرنج را به حالت خم نگه دارید. پشت را گرد و عضلات شکم را سفت کنید و به طرف داخل فشار دهید. حالا پشت خود را به صورت یک قوس درآورید. این تمرین سبب می شود که رحم به جای اصلی خود بازگردد. این کار را ۵ بار تکرار کنید.



روی دست و زانو بنشینید و سر را خم کنید. زانوی چپ را تا جایی که می توانید به جلو ببرید به طوری که زانو به نزدیک بینی برسد. سپس، پا را عقب ببرید و تا جایی که می رود، بالا بکشید. همزمان، سر را هم بالا بکشید. این کار را با هر دو پا ۸ بار انجام دهید. این تمرین، تقویت کننده عضلات شکم، باسن و ران است.

