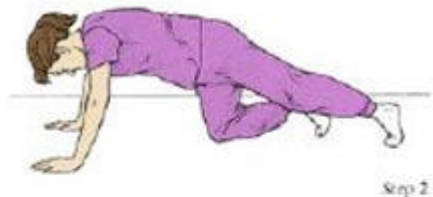


تمرین با وزنه در حاملگی

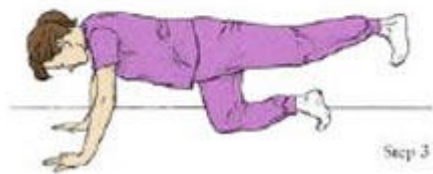
این ورزش توانایی انقباض عضلات در وضعیت و حالات خاص طورمثال در زمان به دنیا آوردن نوزاد و برای مدت طولانی را افزایش می دهد.



حرکت لیفت همسترینگ



Step 2



Step 3

حرکت لیفت ران داخلی و خارجی



Step 1



Step 2



Step 2



Step 2

حرکت کابله

با انجام حرکت کابله در زمان بارداری به باز شدن لگن کمک کنید و موقع زایمان درد کمتری دارید.

در وضعیت نشسته به یک دیوار تکیه دهید و کف پاها را به یکدیگر بچسبانید؛ با قدری فشار آوردن روی زانوها، آن ها را به زمین نزدیک کنید؛ ولی بیش از حد به خود فشار نیاورید. تا جایی که میتوانید در این شرایط بمانید.



Step 1



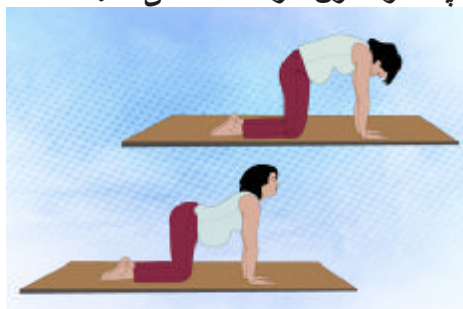
Step 2



Step 3

حرکت گربه - گاو

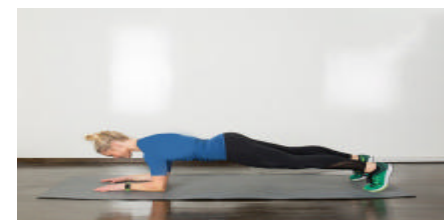
این ورزش به تقویت ماهیچه های اصلی و افزایش انعطاف پشت و ستون فقرات کمک می کند.



تمرین های زیر برای آموزش ورزش در دوران بارداری می باشد؛ دست کم ۳ دفعه در هفته انجام دهید؛ با سطح شدت متوسط. عمل دم و باز دم را به خوبی در طی انجام تمرین ها رعایت کنید. قبل از انجام تمرین ها بهتر است با پزشک خویش مشورت کنید.

حرکت شنا، برای تقویت بازوها و کمر در حاملگی:

این حرکت ورزشی سبب تقویت بازو ها و کمر می شود، قدرتمند بودن کمر زنان باردار میتواند زایمان آن ها را راحت تر کند.



حرکت چمباتمه یا اسکات: با انجام حرکت اسکات، ماهیچه

های ران و لگن تقویت می شود. قوی بودن ران و لگن، فشار ایجادشده در بارداری را از روی این دو عضو برمی دارد و برای کاهش درد موقع بارداری و زایمان مؤثر است.



بلندکردن زانو در حالت نشسته: این تمرین کمک می کند

تا عضلات اصلی خود را تقویت کنید





آموزش ورزش های دوران بارداری



واحد آموزش سلامت

تقویت عضلات شکم



Step 1



Step 2



Step 4

حرکت پیله:



Step 1



Step 2

تقویت عضلات سینه و پشت



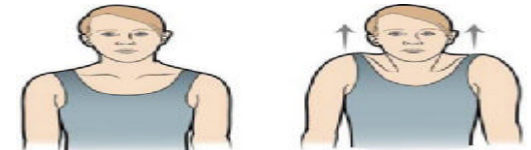
آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۳ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

هل دادن دیوار

رو به دیوار بایستید و کف دست ها را روی دیوار بگذارید. پاها را کمی عقب تر ببرید. آهسته آرنجتان را خم کنید و بالاتنه را به دیوار نزدیک کنید. ۱۰ - ۳ ثانیه در همین وضعیت بمانید. تقریباً ده بار این حرکت را انجام دهید. به یاد داشته باشید که حین انجام تمرین ستون فقرات کاملاً راست باشد.



بالا بردن و چرخش شانه: شانه هایتان را تا آنجا که برایتان امکان دارد تا جای گوش هایتان بالا ببرید. دستتان را به طور آرامی در کنارتن انداخته، اجازه دهید خودشان به طور سنگین بیافتند، به جای اینکه شما به آن ها وضعیت دهید.



تمرین های کف لگن (کیگل)

تمرین های کف لگن برای تقویت عضلات شکمی، رحم، واژن، روده و مثانه موثر است. برای آغاز میتوان سه یا چهار بار در روز به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه یکی از انگشتان تمیز دست را داخل واژن بگذارید و عضلات لگنی خود را منقبض کنید سپس عضلات را به آرامی شل کنید چند ثانیه استراحت کنید و دور بعد را تکرار کنید. موقع انجام این تمرین های مثانه باید خالی باشد. تمرین دیگر، تنگ کردن حلقه مقعد و یا توقف ادرار موقع ادرار کردن به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه است.