

Ćwiczenia w czasie ciąży

Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa, wzmacniające mięśnie brzucha oraz zapobiegające częstym bólom kręgosłupa na odcinku krzyżowo-lędźwiowym.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle, dłonie oparte na biodrach.

Ruch: - skłon tułowia w prawą, lewą stronę; ruch wykonujemy wyraźnie w płaszczyźnie czołowej, przy wyprostowanych plecach i w połączeniu z prawidłowym oddychaniem, tj. wdech w pozycji wyprostowanej, podczas skłonu wydech ustami.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle, ramiona uniesione do linii barków, łopatki ściągnięte.

Ruch: - wychylenie tułowia w prawą a następnie w lewą stronę w płaszczyźnie poprzecznej

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych, uelastyczniające i rozciągające mięśnie brzucha i tułowia oraz zapobiegające bólom krzyża.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, ręce pod głowę, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy przylegają do podłoża

Ruch: - kładziemy złączone nogi raz na prawą, raz na lewą stronę z jednoczesnym skrętem tułowia.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 15 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenia uruchamiające odcinek krzyżowo-lędźwiowy kręgosłupa, zwiększające elastyczność mięśni brzucha i dna miednicy oraz zapobiegające bólom krzyża .

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty; głowa przedłużeniem tułowia

Ruch: - wznos wyprostowanej w stawie łokciowym kończyny górnej, skosem w górę z jednoczesnym skrętem tułowia i głowy w kierunku ręki - wdech nosem, a następnie powrót do pozycji wyjściowej - wydech ustami

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty, niski podpór na przedramionach, głowa w przedłużeniu tułowia

Ruch: - ciężar ciała przenosimy na przedramiona; podnosimy wyprostowaną lewą nogę, chwilę wytrzymujemy, a następnie wykonujemy kilka ruchów o małej amplitudzie w górę i w dół. To samo powtarzamy na nogę prawą.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie zwiększające zakres ruchomości kręgosłupa, uelastyczniające mięśnie tułowia oraz zapobiegające bólom krzyża.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty; głowa przedłużeniem tułowia

Ruch: - "wędrujemy" dłońmi raz w prawą, raz w lewą stronę; w ćwiczeniu tym bardzo ważne jest zachowanie kąta prostego pomiędzy tułowiem a ramionami oraz między tułowiem a udami; ciężar ciała podczas "wędrowania" powinien być przeniesiony na ramiona.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie pobudzające krążenie krwi w górnej części tułowia, rozluźniające mięśnie szyi i zapobiegające bólom głowy.

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle, dłonie oparte na udach, plecy wyprostowane.

Ruch:

- skręt głowy w prawą, lewą stronę w płaszczyźnie poziomej

- skłon głowy w prawą, lewą stronę w płaszczyźnie czołowej

- skłon głowy w tył - wdech nosem, w przód - wydech ustami.

Liczba powtórzeń: każda pozycja 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenie poprawiające ukrwienie kończyn górnych i zwiększające wentylację płuc.

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle, kończyny górne wzdłuż tułowia, plecy wyprostowane

Ruch: - wznos wyprostowanych wyprostowanych w stawach łokciowych ramion, przodem w górę - wdech nosem, opuszczenie bokiem w dół - wydech ustami

- wznos wyprostowanych wyprostowanych stawach łokciowych ramion bokiem do linii barków, krążenia ramion w przód, a następnie w tył.

Liczba powtórzeń: Każdy cykl 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów biodrowych i skokowych, poprawiające ukrwienie w kończynach dolnych oraz rozciągające mięśnie dna miednicy.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa:

Stajemy w pozycji rozkrocznej za krzesłem, dłonie trzymają oparcie krzesła (stopy ustawione wyraźnie na zewnątrz, całą powierzchnią przylegają do podłoża, stawy kolanowe lekko ugięte

- kolana nie wychodzą poza linię palców)

Ruch: Unosimy raz prawą, raz lewą piętę; głowa zostaje cały czas na tym samym poziomie.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa:

Stajemy w pozycji rozkrocznej za krzesłem, dłonie trzymają oparcie krzesła (stopy ustawione wyraźnie na zewnątrz, całą powierzchnią przylegają do podłoża)

Ruch: - wykonujemy przysiad, kolana wyraźnie na zewnątrz, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenie rozciągające mięśnie ud, mięśnie pośladkowe oraz mięśnie brzucha.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na boku; ręką podpieramy głowę; nogę wewnętrzną zginamy w stawie kolanowym pod kątem prostym, nogę zewnętrzną unosimy do pionu, zginając ją w stawie kolanowym pod kątem prostym.

Ruch: Przyciągamy uniesione kolano do siebie, z następnie przyciągamy piętę do pośladka.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 8 powtórzeń na każdą stronę z krótkim zatrzymaniem pozycji

Ćwiczenie zapobiegające obrzękom nóg, wzmacniające mięśnie nóg, mięśnie brzucha oraz zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy przylegają do podłoża.

Ruch: - prostujemy raz prawą, raz lewą nogę w górę prostopadłe do tułowia.

Liczba powtórzeń: 3 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenia zwiększające ruchomość klatki piersiowej, wzmacniające mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha oraz zwiększające ich elastyczność. Dodatkowo pozycja wyjściowa rozciąga mięśnie dna miednicy i przywodziciele ud oraz zwiększa ruchomość kręgosłupa.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, kolana szeroko rozwarne, kończyny górne w ułożeniu poziomych

"skrzydełek", dłonie przed klatką piersiową

Ruch: - ruch wykonujemy w płaszczyźnie poziomej w rozliczeniu na cztery; na 1, 2, 3 wykonujemy cofnięcia ramion w tył, na 4 prostujemy ramiona z jednoczesnym ich cofnięciem w tył.

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny, kolana szeroko rozwarne, kończyny górne w ułożeniu poziomych "skrzydełek", dłonie przed klatką piersiową

Ruch: - ruch wykonujemy w płaszczyźnie poziomej w rozliczeniu na cztery; na 1, 2, 3 wykonujemy cofnięcie ramion w tył, na 4 prostujemy prawą rękę z jednoczesnym skrętem tułowia za wyprostowanym ramieniem; ruch ten powtarzamy na drugą stronę w takiej samej kolejności

Liczba powtórzeń: 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

Ćwiczenie wzmacniające plecy i rozciągające kręgosłup.

Pozycja wyjściowa:

Stajemy twarzą do ściany, stopy rozstawione na szerokość bioder. Dłonie kładziemy na ścianie na wysokości klatki piersiowej, ramiona wyprostowane.

Ruch: - robimy wdech wyginając kręgosłup w łuk ku górze „koci grzbiet”

Następnie robimy wydech naciskając ramiona w dół i podnosząc głowę do góry próbujemy wypchnąć kość ogonową jak najdalej.

Utrzymać tak przez 15 sekund.

Liczba powtórzeń : 5 -8 razy

Inne

1. Ćw. na piłkach: Siad w pozycji rozkroczonej, wychylanie się do przodu (stopy na palcach) i wychylanie się do tyłu (stopy na piętach)
2. Ćw. mm brzucha poprzez odpowiednia oddychanie: Leżenie tyłem – wciąganie brzucha przy wdechu, wypuszczanie powietrza ustami. To samo ćw. można wykonywać w pozycji siedzącej (jest trudniejsze)
3. Ćw. z „brzuchami” na piłkach, kg do boku, skręty kg wraz ze skrętami miednicy
4. Ćw. w klęku podpartym (tak jak w czynnej mobilizacji kręgosłupa) skręty do boku
5. Ćw. w leżeniu tyłem, kd ugięte w kolanach, podnoszenie miednicu
6. Ćw na piłkach – naprzemienne i równoczesne napinanie mm pośladków i brzucha, nogi w rozkroku
7. Ćw. w pozycji stojącej przy ścianie, kg oparte o ścianę, kd w rozkroku z ugiętymi kolanami. Wspięcie na palce i powrót
8. Ćw. przeciwbólowe (znosi ból dna miednicy), klęk podparty na przedramionach
9. Ćw na kd – tak jak ćw według Burgera – leżenie tyłem, kd oparte o ścianę, lekko ugięte w kolanach, naprzemienne zgięcia podeszwowe i grzbietowe stóp (niedokrwienie), następnie nogi opuścić (przekrwienie) a następnie położyć na płaskim.
10. Ćw. oddechowe na oddychanie przeponowe. Kg na brzuch i wypychanie brzucha podczas wdechu
11. Ćw. rozciągające przywodziciele ud – siad ze stopami złączonymi, kolana szeroko, łokciami napieramy na uda
12. Ćw. na przywodziciele ud – pozycja leżenia tyłem, kd zgięte w kolanach, ściskanie kolanami krążka
13. Ćw. przeciwbólowe, zmniejszające lordozę lędźwiową – siat skulny
14. Kontrola postawy ciała w czasie ciąży i połogu
15. W leżeniu na plecach wałek pod kd. lekkie unoszenie i zginanie kd
16. Leżenie na boku, wałek pod ugiętą kd

Strony internetowe zawierające ćwiczenia dla kobiet w ciąży

http://www.fit.pl/cw_cioz1.htm <http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,54921,2098844.html>

http://www.babyboom.pl/moda_i_uroda/badamy_w_formie/cwiczenia_dla_kobiet_w_ciazy.html

<http://fitness.76.pl/ciaza.html>

http://www.dziecko-info.com/jestes_w_ciazy/gimnastyka.shtml