

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 i lewą stronę; ruch wykonujemy wyraźnie w płaszczyźnie czołowej, przy wyprostowanych plecach i w połączeniu z prawidłowym oddychaniem: 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 głową, 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: Klęk podparty; głowa przedłużeniem tułowia.

Ruch: Wznos wyprostowanej w stawie łokciowym kończyny górnej, skosem ku górze 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: Klęk 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: Klęk 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 i lewą stronę w płaszczyźnie poziomej.
- Skłon głowy w prawą i 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 w stawach łokciowych ramion przodem ku górze — wdech nosem; opuszczenie bokiem w dół — wydech ustami. Następnie wznos ramion bokiem do linii barków oraz 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 rozkroczonej 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 rozkroczonej 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, a 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, ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy przylegają do podłoża.

Ruch: Prostujemy raz prawą, raz lewą nogę w górę prostopadle 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 rozwarte, kończyny górne ułożone poziomo jak "skrzydełka", 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 rozwarte, kończyny górne ułożone poziomo jak "skrzydełka", 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. Ćwiczenia na piłkach: siad w pozycji rozkroczonej, wychylanie się do przodu (stopy na palcach) i wychylanie się do tyłu (stopy na piętach).
2. Ćwiczenia mięśni brzucha poprzez odpowiednie oddychanie: leżenie tyłem – wciąganie brzucha przy wdechu, wypuszczanie powietrza ustami. To samo ćwiczenie można wykonywać w pozycji siedzącej (trudniejsze).
3. Ćwiczenia z „brzuchami” na piłkach: kg do boku, skręty kg wraz ze skrętami miednicy.
4. Ćwiczenia w klęku podpartym (tak jak w czynnej mobilizacji kręgosłupa) – skręty do boku.
5. Ćwiczenia w leżeniu tyłem, kd ugięte w kolanach – podnoszenie miednicy.
6. Ćwiczenia na piłkach – naprzemienne i równoczesne napinanie mięśni pośladków i brzucha, nogi w rozkroku.
7. Ćwiczenia w pozycji stojącej przy ścianie, kg oparte o ścianę, kd w rozkroku z ugiętymi kolanami. Wspięcie na palce i powrót.
8. Ćwiczenia przeciwbólowe (znoszą ból dna miednicy) – klęk podparty na przedramionach.
9. Ćwiczenia 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. Ćwiczenia oddechowe na oddychanie przeponowe. Kg na brzuch i wypychanie brzucha podczas wdechu.
11. Ćwiczenia rozciągające przywodziciele ud – siad ze stopami złączonymi, kolana szeroko, łokciami napieramy na uda.
12. Ćwiczenia na przywodziciele ud – pozycja leżenia tyłem, kd zgięte w kolanach, ściskanie kolanami krążka.
13. Ćwiczenia przeciwbólowe, zmniejszające lordozę lędźwiową – siad skulny.
14. Kontrola postawy ciała w czasie ciąży i porodu.
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/badzmy_w_formie/cwiczenia_dla_kobiet_w_ciazy.html <http://fitness.76.pl/ciaza.html>
http://www.dziecko-info.com/jestes_w_ciazy/gimnastyka.shtml

Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń w ciąży zaleca się konsultację z lekarzem



prowadzącym lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli występują dolegliwości bólowe lub jakiegokolwiek przeciwwskazania. Ćwiczenia wykonuj w sposób kontrolowany, z prawidłowym oddechem; w razie nasilenia bólu przerwij ćwiczenie i skonsultuj się ze specjalistą.