

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 złożone 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, 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:

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 w górę.
- Wdech nosem, opuszczenie bokiem w dół — wydech ustami.
- Wznos wyprostowanych 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 rozkroczej 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 rozkroczej 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, 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 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.

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 cofnięcie 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 ćwiczenia

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 (jest 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 – według Burgera: leżenie tyłem, kd oparte o ścianę, lekko ugięte w kolanach — naprzemienne zgięcia podszwowe i grzbietowe stóp (poprawia krążenie), 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>
- 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

ĆWICZENIA W OKRESIE POPORODOWYM

Ćwiczenie 1.

Leżenie przodem, kończyny górne wyciągnięte przed siebie.

Ruch:

- Unieść głowę, wyciągając ręce jak najdalej do przodu, napinając jednocześnie mięśnie brzucha i pośladków, następnie rozluźnić mięśnie.

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała.

Ruch:

- Unoszenie głowy tak, aby brodą dotknąć klatki piersiowej.

Inne:

- Ćwiczenie to można wykonywać od trzeciego lub czwartego dnia po porodzie (jeśli poród i stan zdrowia pacjentki na to pozwalają).
- Ćwiczenie mięśni karku i brzucha.

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: jak wyżej, kkg w odwiedzeniu.

Ruch:

- Ruch przywodzenia ramion tak, aby dłonie stykały się, następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Inne:

– ćwiczenie kształtujące piersi

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała.

Ruch:

- Ruch przywodzenia ramion tak, aby dłonie stykały się; uniesienie głowy (tak aby dotknąć brodą klatki piersiowej), powrót do pozycji wyjściowej.

Inne:

- Ćwiczenie to nie powinno być wykonywane wcześniej niż tydzień po porodzie (w zależności od przebiegu porodu i stanu zdrowia).
- Ćwiczenie mięśni karku, ramion, brzucha; można próbować usiąść w czasie tego ćwiczenia.

Inne:

1. Ćwiczenia krążeniowe.
2. Leżenie tyłem, zgięcie kolanach, marsz w miejscu ze zmianą — raz na palcach, raz na piętach.
3. Nauka wstawania:
 - Leżenie na plecach → leżenie na boku → klęk podparty → zejście z łóżka tyłem.
 - Leżenie na plecach → leżenie na boku → nogi opuścić z łóżka → wstanie z podparciem się kolanami lub trzymanie się nóg za brzuch.
4. Ćw. stabilizujące miednicę w leżeniu tyłem: unoszenie miednicy, kolanami na piłce.
5. Ćw. z taśmą – siad na piłce i na taśmie zaczepionej o kg, skłony do przodu.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE W POŁOGU - 2 TYGODNIE PO PORODZIE

Ćw. 1.

CEL: wzmacnianie mięśni prostych brzucha oraz mięśni dna miednicy.

PRZYBORY: krzesło/stolik, piłka.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na podłodze, kolana zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°, podudzia oparte na krześle, piłka trzymana oburącz na brzuchu.

**Ruch:**

1. Napiąć mięśnie Kegla*.
2. Wdech — oderwać głowę i barki od podłoża, jednocześnie ściskając piłkę.
3. Wydech — powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie mięśni Kegla.



Ilość powtórzeń: 5 razy

Ćw. 2.

CEL: wzmacnianie mm prostych i skośnych brzucha oraz mm dna miednicy.

PRZYBORY: piłka.

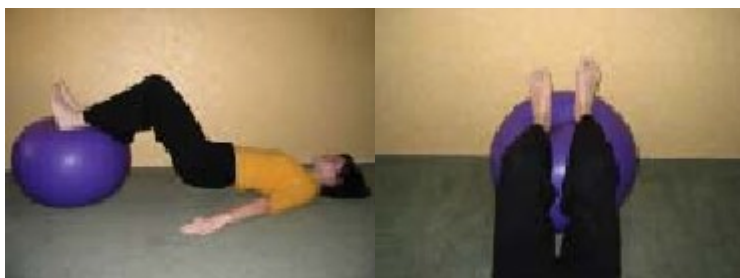
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kkd zgięte do kąta 90° w stawach biodrowych oraz kolanowych, stopy oparte o piłkę oddalone od siebie na ok. 10 cm, kkg wzdłuż tułowia.

**Ruch:**

1. Wznos bioder nad podłogę.

2. „Wciskanie” lewej stopy w piłkę.
3. Rozluźnienie (biodra dalej nad podłożem).
4. „Wciskanie” prawej stopy w piłkę.
5. Rozluźnienie (biodra dalej nad podłożem).
6. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń: po 5 razy na każdą stopę



Ćw. 3.

CEL: wzmacnianie mm dna miednicy, mm pośladkowych, z elementem ćwiczenia elongacyjnego.

PRZYGORY: piłka.

Pozycja wyjściowa: stojąc w rozkroku, piłka leży na ziemi między kkd, kkg wzdłuż tułowia.



Ruch:

1. Napiąć mięśnie Kegla* i mięśnie pośladków, ścisnąć piłkę kończynami dolnymi.
2. Wznos boki kkg — wdech.
3. Wytrzymać odliczając do pięciu, „ciągnąć” kręgosłup w górę, utrzymując wymienione napięcie mięśni.
4. Powrót do pozycji wyjściowej — wydech.



Ilość powtórzeń: 3 razy

Ćw. 4.

CEL: wzmacnianie m. dna miednicy oraz m. grzbietu, głównie w odcinku lędźwiowym.

PRZYPORY: stolik/łóżko, piłka.

Pozycja wyjściowa: klęk jednonóż przed stolikiem/łóżkiem, tułów opuszczony w przód spoczywa na stoliku/łóżku, kolano nieklęcząca odwiedzona w stawie biodrowym i zgięta w stawie kolanowym do ok. 90° oparta o piłkę, kciuki wysunięte w przód, lekko zgięte w stawach łokciowych, dłonie złożone, czoło oparte na dłoniach.



Ruch:

1. Napięcie mięśni Kegla*.
2. „Wciskanie” kolana w piłkę.
3. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.



Ilość powtórzeń: 3 razy na każdą stronę

Ćw. 5.

CEL: wzmacnianie mm dna miednicy oraz mm prostych brzucha.

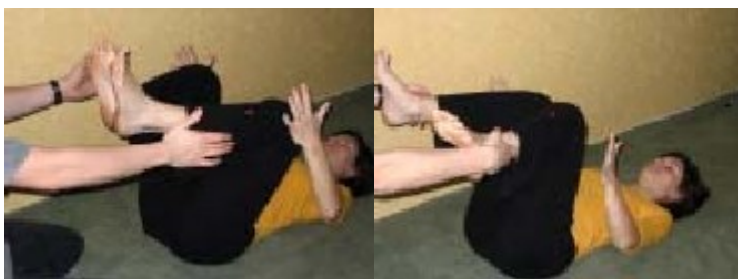
PRZYBORY: brak, potrzebny partner.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kcd zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°, partner w siadzie klęcznym przed ćwiczącą, twarzą do niej.



Ruch:

1. Odwodzenie ud z rotacją zewnętrzną, stopy złączone; ćwicząca przykłada opór własnymi dłońmi w okolicy stawów kolanowych w końcowej fazie ćwiczenia.
2. Przywodzenie ud z rotacją wewnętrzną, stawy kolanowe łączą się, stopy oddalają; partner przykłada opór własnymi dłońmi nieco powyżej stawów skokowych w końcowej fazie ćwiczenia.



Ilość powtórzeń: 5 razy na każdą stronę.

UWAGA: * Napięcie mięśni Kegla uzyskuje się przez napięcie mięśni jak przy wstrzymywaniu moczu — ćwiczenia wzmacniają dno miednicy i pomagają w kontroli pęcherza; wykonywać regularnie, unikać nadmiernego wstrzymywania oddechu podczas napięcia.