

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 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:

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:

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, 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 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, 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 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 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 skretem 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. 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 miednicę
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 ściane, 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 ściane, 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

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
- ćwiczenie mięśni karku i brzucha

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa : j.w 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 kp., powrót do p.w

Inne :

- ćwiczenie to nie powinno być wykonywane wcześniej niż tydzień po porodzie
- ćwiczenie mięśni karku, ramion, brzucha
- można próbować usiąść w czasie tego ćwiczenia

Inne

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

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

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE W POŁOGU – 2 TYGODNIE PO PORODZIE

Ćw. 1.

CEL: wzmacnianie mm prostych brzucha, oraz mm dna miednicy

PRZYBORY: krzesło/stolik, piłka

PW: leżenie tyłem na podłodze, kkd zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90o, podudzia oparte na krześle, piłka trzymana oburącz na brzuchu



RUCH:

1. napiąć mm Kegla*
2. wddech - oderwać głowę i barki od podłoża, jednocześnie ściskając piłkę
3. wydech – powrót do pw. i rozluźnienie mm Kegla



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 5 razy

Ćw. 2.

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

PRZYBORY: piłka

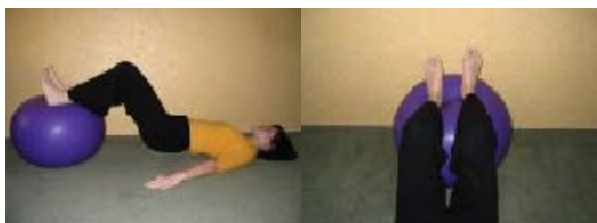
PW: leżenie tyłem, kkd zgięte do kąta 90o w stawach biodrowych oraz kolanowych, stopy oparte o piłkę oddalone od siebie na ok. 10 cm, kkg wzdłuż tułowia



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 pw.

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: po 5 razy na każdą stopę



Ćw. 3.

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

PRZYBORY: piłka

PW: stojąc w rozkroku, piłka leży na ziemi między kkd, kkg zdłuż tułowia



RUCH:

1. napiąć mm Kegla* i mm pośladków, ścisnąć piłkę kończynami dolnymi
2. wznos bokiem kkg – wdech
3. wytrzymać odliczając do pięciu, „ciągnąć” kręgosłup w górę, utrzymując w.wym. napięcie mm
4. powrót do pw. – wydech



IŁOŚĆ POWTÓRZEŃ: 3 razy

Ćw. 4.

CEL: wzmacnianie mm dna miednicy oraz mm grzbietu gł. W odc. L **PRZYBORY:** stolik/łóżko, piłka

PW: klęk jednonóż przed stolikiem / łóżkiem, tułów opuszczony w przód spoczywa na stoliku / łóżku, kd nieklęcząca odwiedzona w st. biodrowym i zgięta w st. kolanowym do ok. 90o oparta o piłkę, kkg wysunięte w przód, lekko zgięte w st. łokciowych, dłonie złączone, czoło oparte na dłoniach



RUCH:

1. napięcie mm Kegla*
2. „wciskanie” kolana w piłkę
3. powrót do pw. i rozluźnienie



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 3 razy na każdą stronę

Ćw. 5.

CEL: wzmacnianie m. dna miednicy oraz m. prostych brzucha

PRZYBORY: brak, potrzebny partner

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



RUCH:

1. odwodzenie ud z rotacją zewn., stopy złączone, ćwicząca przykłada opór własnymi dłońmi w okolicy st. kolanowych w końcowej fazie ćwiczenia
2. przywodzenie ud z rotacją wewn., st. kolanowe łączą się, stopy oddalają, partner przykłada opór własnymi dłońmi nieco powyżej st. skokowych w końcowej fazie ćwiczenia



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 5 razy na każdą stronę. **UWAGA:** * napięcie m. Kegla uzyskuje się przez napięcie m. jak przy wstrzymywaniu moczu