

Ćwiczenia w okresie połogu

ĆWICZENIA W OKRESIE POPORODOWYM

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, kończyny górne wyciągnięte przed siebie

Ruch: -uniesie 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

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/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 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. wdech - 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

□

ILOŚĆ 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 mm dna miednicy oraz mm prostych brzucha

PRZYBORY: brak, potrzebny partner

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

□

RUCH:

1. odwodzenie ud z rotacją zewn., stopy złączone, ćwicząca przykładą opór własnymi dłońmi w okolicy st. kolanowych w końcowej fazie ćwiczenia

2. przywodzenie ud z rotacją wewn., st. kolanowe łączą się, stopy oddalają, partner przykładą opór własnymi dłońmi nieco powyżej st. skokowych w końcowej fazie ćwiczenia

□□

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