

Ćwiczenia w ciąży – I trymestr

Ćwiczenia o charakterze oddechowo-korygującym

Ćwiczenie 1

Stań przed lustrem. Popraw postawę, połóż na głowie książkę, a ręce na biodrach kciukami do przodu. Maszeruj wolno drobnymi krokami, wciągając powietrze nosem i wypuszczając ustami. Ćwicz około 2 minut.

Ćwiczenie 2

Maszeruj wolno, głęboko oddychając - wciągaj powietrze nosem i wypuszczaj ustami. Ręce utóż wzdłuż ciała. Podczas wdechu obracaj dłonie na zewnątrz i ściągaj mocno łopatki do linii środkowej ciała. Podczas wydechu wciągnij brzuch. Trzymaj prosto głowę, nie pochylaj jej ani nie podnoś do góry. Ćwicz tak około minuty, jeśli to możliwe przed lustrem stale kontrolując sylwetkę.

Ćwiczenie 3

Położ się na podłodze, najlepiej na karimacie lub dywanie, ręce połóż wzdłuż tułowia. Wciągnij powietrze, równocześnie uwypuklając brzuch. Wypuść powietrze i równocześnie wciągnij brzuch. Wykonaj 3 powtórzenia pamiętając o wciąganiu powietrza nosem, a wypuszczaniu ustami.

Ćwiczenie 4

Usiądź na krześle. Wykonując wdech, unieś przed sobą ręce w górę. Następnie wypuszczając powietrze, opuść ramiona wzdłuż boków. Powtórz 3 razy.

Usprawnienie krążenia krwi w górnej części tułowia

Ćwiczenie 1

Usiądź w rozkroku na krześle, a dłonie oprzyj na biodrach. Rób powolny skręt głowy i szyi w prawo, a następnie w lewo.

Ćwiczenie 2

Usiądź w rozkroku na krześle, a dłonie oprzyj na biodrach. Robiąc wdech odchyl głowę i szyję w tył, a wydychając powietrze w przód.



Usprawnienie krążenia krwi w kończynach górnych

Ćwiczenie 1

Usiądź w rozkroku na krześle - ręce swobodnie zwieszono. Wykonuj ruchy okrężne nadgarstkami w prawą, a następnie w lewą stronę.

Ćwiczenie 2

Usiądź w rozkroku na krześle, ręce lekko zegnij w stawach łokciowych. Wykonuj ruchy okrężne przedramion w prawo, a następnie w lewo.

Ćwiczenie 3

Usiądź w rozkroku na krześle, dłonie oprzyj na biodrach. Wykonuj skręt głowy i szyi w prawo, a następnie w lewo.

Ćwiczenie 4

Usiądź w rozkroku na krześle - ręce swobodnie zwieszono. Wznoś ramiona przodem w górę z jednoczesnym wdechem, a następnie opuszczaj bokiem wydychając powietrze.

Usprawnienie krążenia krwi w kończynach dolnych

Ćwiczenie 1

Usiądź w rozkroku na krześle, dłonie połóż na biodrach, a nogi oprzyj piętami o podłogę. Wykonuj naprzemiennie zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp.

Ćwiczenie 2

Usiądź w rozkroku na krześle, dłonie połóż na biodrach, a nogi oprzyj piętami o podłogę. Naprzemiennie zginaj i prostuj palce.

Ćwiczenie 3

Usiądź w rozkroku na krześle, dłonie oprzyj na biodrach, a nogi zegnij w kolanach do kąta 90 st., stopy całą powierzchnią oprzyj o podłogę. Wykonuj skręty stóp na zewnątrz, a następnie do wewnątrz.

Ćwiczenie 4

Usiądź w rozkroku na krześle, dłonie oprzyj na biodrach, a nogi zegnij w kolanach do kąta 90 st., stopy całą powierzchnią oprzyj o podłogę. Rotacyjnie wykonuj skręty stóp na zewnątrz a następnie do wewnątrz (raz lewa, raz prawa).



Nauka kontrolowanego napinania i rozluźniania mięśni

Ćwiczenie 1

Położ się na plecach. Napnij mięśnie w pośladkach, a następnie rozluźnij.

Ćwiczenie 2

Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach, tak by stopy oprzeć o podłogę. Napinaj, a następnie rozluźniaj mięśnie krocza (mięśnie Kegla).

Zapobieganie nietrzymania moczu

Ćwiczenie 1

Podczas oddawania moczu, ok. 2-3 razy zatrzymuj strumień poprzez napięcie mięśni krocza (mięśnie Kegla) i dna miednicy. Ćwiczenie należy powtarzać również "na sucho": 30-40 razy w ciągu dnia przez cały okres ciąży oraz po porodzie, który odbył się siłami natury.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy i krocza

Ćwiczenie 1

Położ się na plecach, nogi ugnij w kolanach, stopy złącz i staraj się trzymać blisko pośladków. Przyciągaj i odciągaj kolana, starając się nie zmieniać położenia stóp. Podczas zwarcia kolan napnij pośladki, przy rozwarciu rozluźnij. Wykonaj 12 powtórzeń.

Ćwiczenie 2

Przygotuj taboret lub niskie krzeselko. Położ się na podłodze i obie stopy oprzyj na siedzeniu krzesła. Zdejmij i ponownie połóż prawą nogę na krześle. Powtórz to samo z lewą nogą.

Ćwiczenie 3

Położ się na plecach, ułóż ramiona wzdłuż tułowia, złącz nogi i ugnij w kolanach. Unieś nieco biodra w górę, po czym napinaj i rozluźniaj mięśnie krocza, stosując jakby "windę". Za każdym razem wciągając mięśnie nieco wyżej, tak jakby winda wjeżdżała na kolejne piętro. Powtórz 12 razy.



Ćwiczenie 4

Położ się na plecach, ułóż ramiona wzdłuż tułowia, biodra unieś w górę, a nogi ustaw w rozkroku na szerokość miednicy. Napinaj mięśnie dna miednicy, podciągając ją w górę i na chwilę zatrzymaj. Wykonaj 24 "zamknięcia i otwarcia" nóg. Opuść biodra, rozluźnij się i odpocznij.

Relaks**Ćwiczenie 1**

Zapomnij o wszelkich troskach i kłopotach, pomyśl o czymś miłym: o piasku nagrzanym słońcem, miłym urlopie, ciepłym, miękkim łóżku. Skoncentruj się teraz na własnym ciele. Pozycja powinna być tak wygodna, aby nie trzeba było wkładać żadnego wysiłku w jej utrzymanie. Zwiń prawa rękę w pięść, trzymaj ją w napięciu przez kilka sekund, a następnie rozluźnij. To samo wykonaj lewą ręką. Napnij teraz mięśnie twarzy i rozluźnij brzuch, rozluźnij krocze, pośladki, nogi - wszystko kolejno, a następnie staraj się rozluźnić cały tułów.

Ćwiczenie 2

Kiedy opanujesz już umiejętność napinania i rozluźniania poszczególnych części swego ciała, spróbuj wykonywać to grupami. Jeżeli nie uda się to przy pierwszych ćwiczeniach relaksu, to nie zniechęcaj się, lecz ćwicz. Jeżeli odniesiesz sukces to możesz przystąpić do nauki pełnego relaksu.



Powodzenia w wykonywaniu ćwiczeń 😊

