

# Ćwiczenia w ciąży – II trymestr

## Nauka oddychania przeponą

### Ćwiczenie 1

Położ się na podłodze (najlepiej na dywanie) i ugnij nogi. Połóż rękę na brzuchu, wykonaj wdech z takim wypukleniem brzucha, abyś leżąc zauważyła podnoszenie się ręki. A teraz wykonaj wydech, tak by brzuch opadł (został wciągnięty). Powtórz ćwiczenie 3 razy, zwracając uwagę, aby wydech był dwa razy dłuższy od wdechu.

### Ćwiczenie 2

Jeśli opanowałaś już oddychanie przeponowe w pozycji leżącej (ćwiczenie 1), usiądź na kanapie lub leżaku w pozycji półsiedzącej. Oprzy się wygodnie. Uwypuklij brzuch wciągając równocześnie powietrze nosem. Fazę wydechu zaakcentuj wciągnięciem brzucha. Kontroluj oddech. Zwróć uwagę aby wdech i wydech był spokojny i regularny.

### Ćwiczenie 3

To samo ćwiczenie wykonaj stojąc w małym rozkroku, ręce oprzyj o poręcz krzesła, głowę pochyl do przodu. Wdech nosem – „duży brzuch”, głowę unieś do góry, wydech ustami – „mały brzuch”, głowę pochyl do przodu.

### Ćwiczenie 4

Wykonaj klęk podparty. Głowę pochyl w dół, a ręce oprzyj dłońmi o podłogę. Wykonaj wdech, głowę unieś do góry – „duży brzuch”, policz w myśli do 3 i wykonaj wydech – „mały brzuch”. Opuść głowę i policz do 4.

## Ćwiczenia zapobiegające obrzękom w kończynach dolnych

### Ćwiczenie 1

Położ się wygodnie na plecach, pod głowę włóż poduszkę, nogi wyprostuj w kolanach i ćwicz stopy. Najpierw skieruj stopy do środka tak, aby duże palce „pocałowały” się ze sobą. Następnie trzymaj złączone pięty, a palce skieruj na zewnątrz. Wróć do pozycji wyjściowej ze złączonymi nogami i „zadrzyj” stopy do góry, czyli wykonaj zgięcie grzbietowe stóp, a teraz obciągnij palce, czyli zegnij stopy podeszwowo. Powtórz wszystko 3 razy.



**Ćwiczenie 2**

Położ się na plecach. Unieś prawą nogę w górę, wyprostuj w kolanie i zatocz koło na zewnątrz, a następnie do środka. Powtórz to z lewą nogą. Wykonaj po dwa powtórzenia na każdą nogę.

**Ćwiczenie 3**

Położ się na plecach. Unieś nogi ugięte w kolanach i wykonaj tzw. rowerek, czyli wymach nóg naśladujący jazdę na rowerze. Ćwicz około 30 sekund.

### Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy i zapobiegające wysiłkowemu nietrzymaniu moczu

**Ćwiczenie 1**

Usiądź na krześle lub piŕce i złącz nogi. Napnij mięśnie pośladków i wytrzymaj chwilę. Powtórz kilka razy. Następnie powtórz to ćwiczenie w siadzie rozkrocznym oraz w pozycji stojącej i leżącej.

**Ćwiczenie 2**

Usiądź na krześle lub piŕce i złącz nogi. Napnij mięśnie krocza i wytrzymaj chwilę. Powtórz kilka razy. Następnie powtórz to ćwiczenie w siadzie rozkrocznym oraz w pozycji stojącej i leżącej.

**Ćwiczenie 3**

Usiądź na krześle lub piŕce i złącz nogi. Napnij mięśnie krocza i pośladków - wytrzymaj chwilę. Powtórz kilka razy. Następnie powtórz to ćwiczenie w siadzie rozkrocznym oraz w pozycji stojącej i leżącej.

### Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie dna miednicy

Usiądź na podłodze i wyprostuj nogi. Wyciągnij do przodu wyprostowane ręce. Postaraj się „maszerować” na pośladkach w przód, a następnie w tył. Zwróć uwagę aby tułów był wyprostowany.



### *Ćwiczenie zwiększające zakres ruchomości kręgosłupa i zapobiegające bólom w okolicy krzyżowo-lędźwiowej*

Usiądź rozkrocznie na taborecie lub piŕce, a dłonie połóŕ na biodrach. Wykonaj skłón tułowia w prawą, a następnie w lewą stronę. Podczas ćwiczenia rozluźnij mięśnie tułowia i szyi. W pozycji wyprostowanej wykonuj wdech nosem, a przy skłonach wydech ustami.

### *Ćwiczenie wzmacniające mięśnie nóg, mięśnie skośne brzucha, zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych i zapobiegające obrzękom nóg*

Połóŕ się na plecach, a ręce ułóŕ pod głową. Nogi zegnij w kolanach, a stopy ułóŕ tak by całe przylegały do podłóŕa. Wyprostuj prawą nogę i zataczaj nią obszernie koła na zewnątr. To samo powtórz lewą nogą.



Powodzenia w wykonywaniu ćwiczeń 😊

