

ĆWICZENIA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY

I. Pozycja wyjściowa na plecach, pod głowę podłóż płaską poduszczkę, ugnij kolana, stopy rozstaw na macie na szerokość bioder (lub nieco szerzej) z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz.

Ćw.1 Ramiona połóż swobodnie wzdłuż ciała. Przy wyprostowanym ramieniu sięgnij prawą dłońią do lewego kolana nie unosząc pleców. Wykonaj to samo ćwiczenie drugą ręką.

Ćw.2 Ręce wyprostowane, z zaciśniętymi pięściami podnieś do góry i skieruj w sufit. Wciągnij powietrze powoli i głęboko przez nos, nadymając przy tym brzuch i lekko wyginając kręgosłup. Wydając dźwięk „fff” wypuść powietrze jednocześnie przyciągając spojenie łonowe w kierunku pępka i opierając się dłońmi i ramionami o matę.

Ćw.3 Rowerek najpierw jedną nogą potem drugą.

II. Ćwiczenia mięśni dna miednicy:

Położ się na plecach, pod głowę podłóż płaską poduszczkę, ugnij kolana, stopy rozstaw na macie na szerokość bioder (lub nieco szerzej) z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz. Ręce wyciągnij wzdłuż ciała. Napnij pośladki i wciągnij krocze (jakbyś wciągała pochwę do wnętrza miednicy). Unieś czubki stóp, stając w ten sposób na piętach, które oparte są mocno na macie (jak przy próbie odepchnięcia się piętami od maty).

Ćw.1 Przyjmij pozycję wyjściową. Oddychaj swobodnie. Opierając się na rękach unieś pośladki na ok. 10 cm. Utrzymaj tę pozycję ok. 5 sekund. Opuść pośladki i rozluźnij się.

Ćw.2 Przyjmij pozycję wyjściową. Oddychaj swobodnie. Zachowując napięcie ciała zwieraj kolana – napięcie utrzymuj aż do momentu zetknięcia się kolan – wtedy ściśnij kolana i rozluźnij się.

Ćw.3 Przyjmij pozycję wyjściową. Dłonie połóż na wewnętrznej stronie ud. Ściągaj uda do siebie i jednocześnie odpychaj je obiema rękami.

Ćw.4 Przyjmij pozycję wyjściową. Zahacz palcami jedną dłoń o drugą na wysokości piersi i w tej pozycji próbuj rozerwać dłonie. Zmień chwyt na przeciwny i powtórz ćwiczenie.

III. Pozycja wyjściowa – klęk podparty

Ćw.1 Koci grzbiet. Przyjmij pozycję wyjściową. Wykonaj wdech. Wypuść powietrz i pozwól swobodnie opaść głowie i pośladkom, wygnij plecy do góry w łuk. Wciągnij powietrze, podnieś głowę i rozluźniając nieco mięśnie wróć do pozycji wyjściowej nie pozwalając jednak, by linia pleców za bardzo opadła. 8 – 10 powtórzeń.

Ćw.2 Kocie skręty. Przyjmij pozycję wyjściową. Wykonaj wdech. Nie odrywając rąk od podłogi staraj się przybliżyć prawy bark do prawego biodra. Powinnaś odczuć rozciąganie mięśni po lewej stronie tułowia. Podczas wdechu wróć do pozycji wyjściowej. Kolejny wydech – przybliź lewe biodro do lewego barku – wdech i powrót do pozycji wyjściowej. 8-10 powtórzeń

IV. Pozycja wyjściowa: stań przodem do ściany w odległości nieco większej niż długość ramienia, stopy równoległe do siebie rozsunięte na szerokość bioder. Oprzyj dłonie o ścianę nieco poniżej barków; palce skieruj do wewnątrz.

Zbliź twarz do ściany i ugnij ręce w łokciach (tak aby przedramiona tworzyły ze ścianą kąt prosty).

Odepchnij się od ściany prostując łokcie i znowu je ugnij. Ćwiczenie to możemy określić jako „pompki przy ścianie”. Elementem zwiększającym stopień trudności jest szersze rozstawienie dłoni lub zwiększenie odległości stóp od ściany. Prostując łokcie wydychaj powietrze, uginając – wdychaj.