

تمرین های کششی
الگوی تنفسی
تن آرامی
ماساژ



تمرین با وضعیت نشسته چهار رانو



مراتب اول: کشش نامیه گردن

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب و طرفین انجام شود.
نحوه صحیح دم و بازدم در مبحث الگوی تنفسی توضیح داده شده است.
چرخش گردن به سمت راست: به نحوی که گوش راست به شانه راست نزدیک شود و کششی در عضلات سمت چپ گردن ایجاد شود. سپس همین حرکت برای سمت چپ تکرار شود. ۳ بار
حرکت گردن به سمت جلو: یک دم گرفته و با بازدم چانه به طرف قفسه سینه پایین آورده شود. سپس با ملایمت به حالت اولیه بازگردانده شود. ۳ بار
هدف: کاهش فشار وارد در ناحیه گردن

- ۳ بار {
 - به جلو همراه با بازدم، به عقب همراه با دم
 - به راست همراه با دم، به چپ همراه با بازدم
- ۲ بار {
 - چرخش سر به راست و عقب همراه با دم
 - چرخش سر به چپ و جلو همراه با بازدم
- ۲ بار {
 - چرخش سر به چپ و عقب همراه با دم
 - چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم

هدف: کاهش فشار و درد در ناحیه گردن

نکته: چرخش گردن به عقب با ملایمت انجام شود..

مرگت دوم: تقویت عضلات شانه

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت و دست‌ها در امتداد بدن در حین حرکات دم و بازدم جاری است.

۵ بار {
- چرخش شانه راست به عقب
- چرخش شانه چپ به عقب

۵ بار {
- چرخش شانه راست به جلو
- چرخش شانه چپ به جلو

۵ بار {
- چرخش با هر دو شانه به عقب
- چرخش با هر دو شانه به جلو

هدف: کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت



مرگت سوم: تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات

تمرین اول:

پشت کاملاً صاف نگه داشته شود. با دست راست، دست چپ و با دست چپ، دست راست پایین آرنج نگاه داشته شود. سپس بدون حرکت دست ها، عضلات ساق دست به سمت آرنج کشیده شود. ۱۰ بار

هدف: تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آن ها

مراتب پنجم: تاب دادن

پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکم کمی منقبض.

بدم گرفته سپس با بازدم دنده‌ها به سمت چپ چرخش داده، نگاه به سمت شانه چپ (۶ ثانیه)
به حالت اول برگشته سپس دست چپ روی زانوی راست و دست راست را مقابل باسن قرار داده.
بدم گرفته سپس با بازدم دنده‌ها به سمت راست چرخش داده، نگاه به سمت شانه راست (۶ ثانیه) این حرکت ۲ بار می‌تواند تکرار شود.

نقشه: سعی شود از عضلات پهلو استفاده نشود و فقط محدود به چرخش گردن نباشد.

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها، افزایش حرکت کمر.

مرگت ششم : کشش در پهلو

پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه‌ها شل و سبک

- دست چپ را روی کمر قرار داده، دم گرفته با بازدم دست راست را با کشش پهلوی راست از روی سر رد کرده طوریکه کشش کامل پهلوی راست ایجاد شود سپس دستها عوض شود. (۵ بار)

هدف: حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات، تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست.



تمرین دوم:

بازوها کشیده در جلوی بدن قرار داده شود. انگشتان دست‌ها در هم قلاب شود سپس دم گرفته و کف دست‌ها همراه با بازدم به سمت بیرون کشیده و در همان وضعیت کف دست به سمت داخل برگردانده شود. ۳ بار



تمرین سوم: پشت کاملاً صاف،

الف- دست‌ها بصورت کشیده بالای سر قرار داده شود:

دست راست را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. ۵ بار

دست چپ را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. ۵ بار



ب- دست‌ها به صورت کشیده در سمت جلوی بدن قرار داده شود:
دست راست با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و
بازدم جاری. ۵ بار
دست چپ با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و بازدم
جاری. ۵ بار





۲- سپس دست‌ها به صورت کشیده به سمت طرفین بدن قرار داده:

دست راست با قدرت بیشتری به سمت راست کشیده همراه با دم و بازدم

جاری. ۵ بار

دست چپ با قدرت بیشتری به سمت چپ کشیده همراه با دم و بازدم جاری. ۵ بار

تمرین چهارم:

دست راست با دم بالا برده و با بازدم از آرنج خم شود کف دست مماس با عضلات پشت قرار داده دم گرفته و با بازدم دست چپ از پایین بدن و از آرنج خم شود.

سعی نشود دستها به هم برسند. با حفظ تنفس عادی چند ثانیه در همان وضعیت باشید. سپس دستها از هم باز شود.

هدف: این تمرین موجب افزایش فاصله رحم و معده می شود و از بالا رفتن غذا به مری و سوزش سردل پیشگیری می کند این تمرین برای پیشگیری از سوزش سردل و ترش کردن نیز موثر است.





مرکت اول:

به پشت دراز کشیده، پاها را از هم باز و کف پا را بر روی زمین قرار داده. دم گرفته و سپس باسن را از زمین کمی بلند کرده با بازدم عضلات باسن منقبض شود. با حمایت دستها در زیر لگن، کشش در باسن به قسمت بیرون و جهت مخالف شانه ایجاد شود. سپس دم گرفته عضلات باسن شل و پشت آرام به روی زمین قرار گیرد. (۶ ثانیه) این حرکت ۵ بار می تواند تکرار شود.

هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنای قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن.



مرگت دوم:

به پهلوئی چپ دراز کشیده، دست چپ زیر سر قرار داده و هر دو پا کمی به سمت قفسه سینه خم شود. چند ثانیه در این وضعیت قرار گرفته. همراه با بازدم دست راست، سر و کمر را از ناحیه قفسه سینه به سمت راست چرخانده شود. تا پایان بازدم در این وضعیت قرار گرفته و همراه با دم به حالت اولیه برگردید. سپس در جهت مخالف این حرکت تکرار شود. (۵ بار)

در این وضعیت با توجه به کششی که در قفسه سینه ایجاد می شود، بهتر است تنفس جاری باشد و نفس حبس نشود.

هدف: تقویت عضلات پشت و سینه، رفع خستگی.



مرکت سوم:

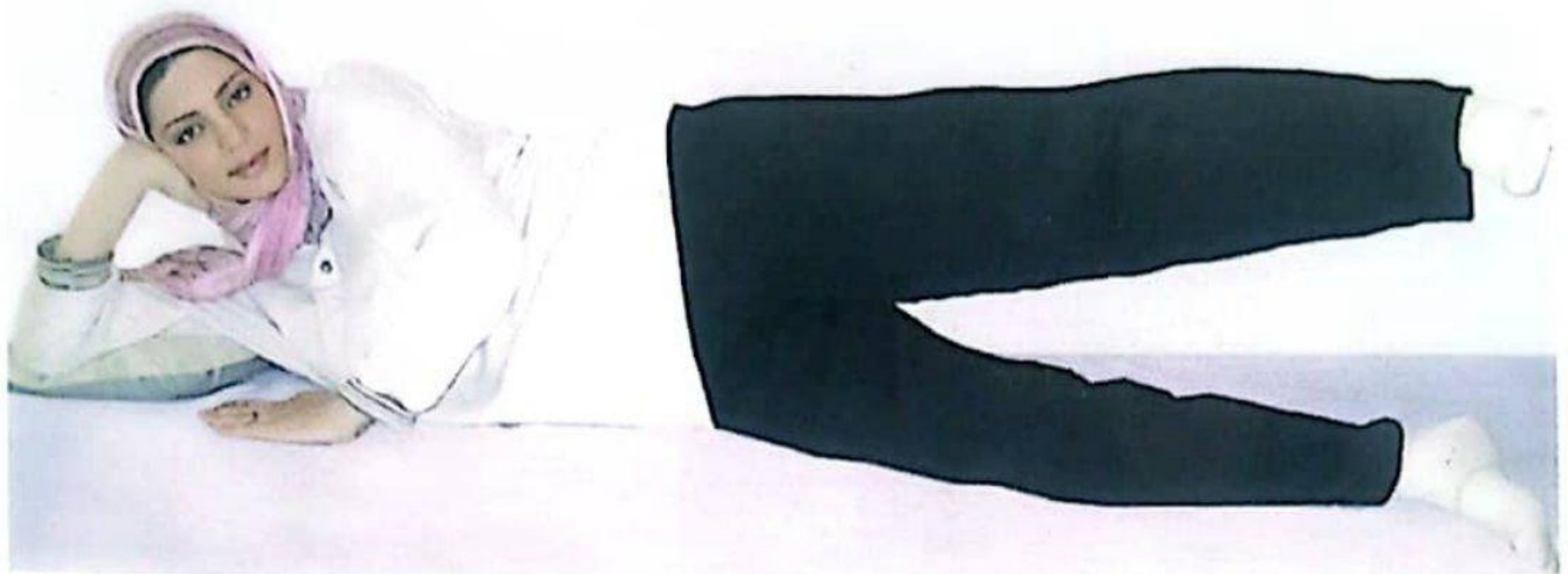
به پهلوی سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین کمی بلند کرده، پنجه پا را کشیده و مچ پا را به طرف داخل و خارج چرخش داده. سپس انگشتان پا به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد شود. این حرکت در حالت درازکش به پهلوی سمت راست و پای چپ تکرار شود. (۵ بار با تنفس عادی)

هدف: کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم، تسهیل گردش خون و پیشگیری از واریس.

وضعیت قرار گرفته و همراه با دم به حالت اولیه برگردید. سپس در جهت مخالف این حرکت تکرار شود. (۵ بار)

در این وضعیت با توجه به کششی که در قفسه سینه ایجاد می‌شود، بهتر است تنفس جاری باشد و نفس حبس نشود.

هدف: تقویت عضلات پشت و سینه، رفع خستگی.



حرکت چهارم:

به پهلوئی سمت چپ دراز کشیده و پای راست از زمین با حالت کشش بلند شود بطوری که کشش در ناحیه کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگشته. سپس پا کمی بالا برده و به سمت چپ و راست چرخانده شود. این حرکات در حالت دراز کش به پهلوئی سمت راست و با پای چپ تکرار شود. (۵ بار)

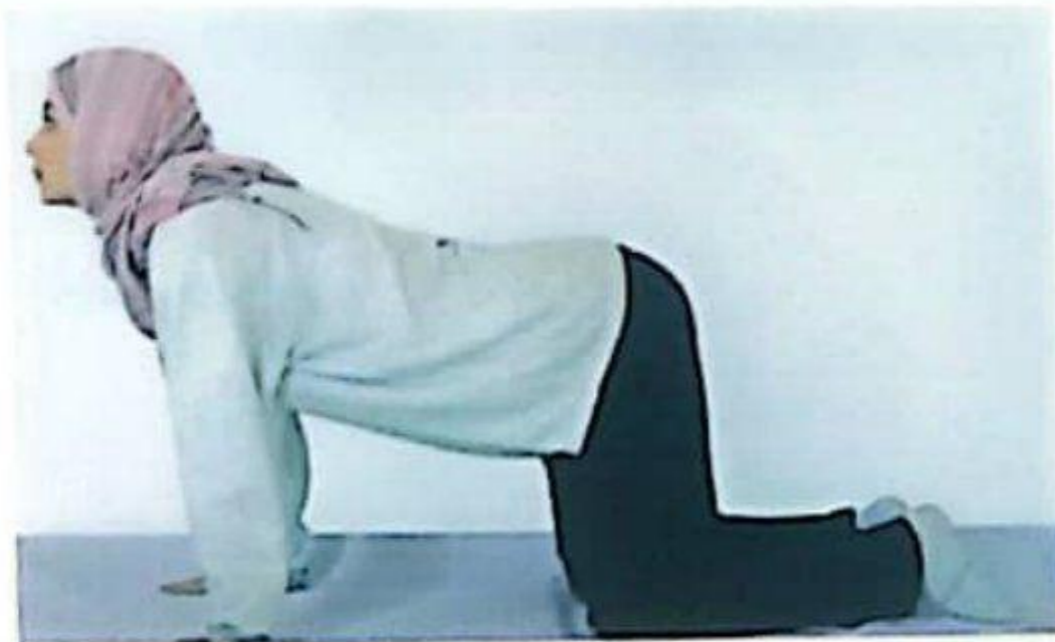
همراه با دم و بازدم عمیق

هدف: کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پریینه، لگن.

تمرین در وضعیت چهار دست و پا

در وضعیت چهار دست و پا قرار گرفته، دستها در امتداد شانه‌ها و زانوها به اندازه عرض شانه باز شود، وزن بدن به سمت باسن داده شود. عضلات شکم کمی منقبض شود.

- چرخش آرام کمر، خم کردن سر به پایین بطوریکه از ابتدا تا انتهای کمر کشش احساس شود همراه با بازدم شکمی
- برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با دم شکمی (۵ بار)



در مرحله بعد:

- فشردن باسن روی پاشنه‌ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه)



تذکره: در این وضعیت باید زانوها کمی از هم باز شود تا فشار از روی شکم برداشته شود. چنانچه در حین سجده، درد شکمی ایجاد شد باید باسن را کمی بالاتر آورد.

نکته:

حرکات چهار دست و پا برای برداشتن فشار از روی عروق اصلی شکم که نقش حمل مواد غذایی به جنین را دارد، بسیار مناسب است و در ضمن جنین از هیچ طرف تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

هدف: کاهش درد در ناحیه کمر و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم.

کشش در ناحیه کشاله ران

در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، ران‌ها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف:
– دست‌ها روی پنجه پاها قرار داده و همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) باسن به پاشنه پا نزدیک شود. سپس زانو‌ها همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) به آرامی به سمت زمین برده شود.



هدف: کشش ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه، مفاصل لگن.
نکته ۱: نزدیک کردن زانو‌ها به زمین تا حدی انجام شود که احساس درد نشود.
نکته ۲: در هفته‌های پایان بارداری تاکید بر روی تمرین‌هایی است که به تقویت و انعطاف پذیری عضلات لگن کمک می‌کند.

تمرین‌های کف لگن

انجام تمرین‌های کف لگن در بارداری، بعد از زایمان و حتی دیگر مراحل زندگی توصیه می‌شود. این تمرین‌ها می‌تواند در هر وضعیتی انجام شود: خوابیده به پشت با زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهارزانو و یا چهار دست و پا.



تمرین اول: به پشت خوابیده، زانوها خم. ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار عضلات شکم و پرینه را ۳ تا ۵ ثانیه منقبض و سپس رها شود. (۱۰ بار)



تمرین دوم: به پشت خوابیده، زانوها خم. بدون حرکت شانه‌ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت چپ چرخانده و به زمین برساند، چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت راست انجام دهد. (۱۰ بار)

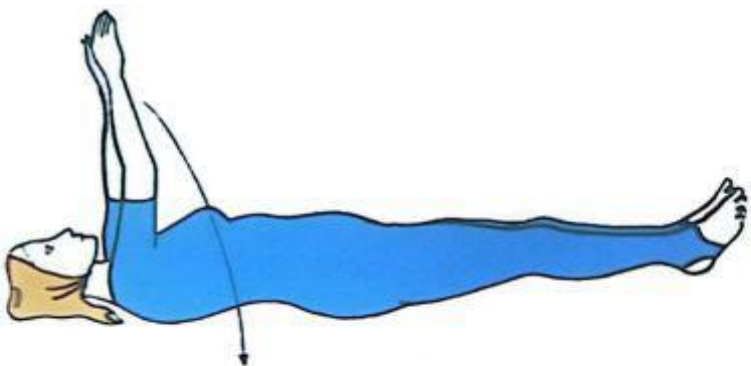


تمرین سوم: به پشت خوابیده، دست‌ها در دو طرف بدن و زانوها را خم کرده. در این حالت باید کف پا بر روی زمین قرار گیرد. در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پرینه و شکم منقبض شود. (۱۰ بار)



تمرین چهارم: به پشت خوابیده، پاها کشیده و دست‌ها در طرفین بدن قرار گیرد. به همراه دم، پای راست را از زانو خم کرده و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید. سپس این حرکت برای پای چپ نیز تکرار شود. (۱۰ بار)

در این تمرین نباید سر و شانه‌ها از زمین بلند شود.



تمرین پنجم: به پشت خوابیده دست‌ها را در امتداد شانه‌ها قرار داده. به همراه دم دست‌ها بالا برده شود. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دست‌ها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دست‌ها آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار داده شود. (۱۰ بار)

توجه: در تمام مراحل انجام تمرین، انقباض شکم و پرینه در هنگام بازدم را فراموش نشود.

بعضی از تمرین‌ها را می‌شود بلافاصله پس از زایمان شروع کرد اما بعضی از تمرینات را باید به تأخیر انداخت. حتماً در مورد نوع و نحوه انجام تمرین‌ها پس از زایمان طبیعی یا سزارین با مربی خود مشورت نموده یا به نکات گفته شده در فیلم آموزشی کاملاً دقت شود.