

## Przykładowy zestaw ćwiczeń dla kobiet w ciąży

### Główne cele ćwiczeń

- przygotowanie organizmu do efektywnego porodu
- zapobieganie obrzękom
- zapobieganie bólom krzyża
- wzmocnienie mięśni dna miednicy
- nauka oddychania torem przeponowym – niezbędne podczas porodu

### Zasady

- przed przystąpieniem do ćwiczeń zasięgnij porady lekarskiej
- nie ćwicz bezpośrednio po posiłku
- ćwicz przy otwartym oknie w wygodnym, nie krępującym ruchów stroju
- po ćwiczeniach odpocznij, naucz się relaksu, rozluźnij mięśnie

### Ćwiczenie rozciągające mięśnie szyi i ramion

1. Siad skrzyżny „po turecku”. Plecy wyprostowane. Głowa w linii prostej z tułowiem

- krążenia głowy w prawą stronę – 5x

- krążenia głowy w lewą stronę – 5x

Uwaga: Bez nadmiernego przechylenia głowy w tył

### Ćwiczenia rozciągające mięśnie ramion

1. Pozycja wyjściowa - jak wyżej

- „Agrafka” – Prawa ręka chwyta lewą rękę od góry – wytrzymać 10 sekund

- Zmiana

- Prawa ręka chwyta lewą rękę od dołu – wytrzymać 10 sekund

Uwaga: Nie wstrzymywać oddechu. Powtórzyć 3 razy.



2. Pozycja wyjściowa- jak wyżej. Obie dłonie na łopatkach zwrócone grzbietami do pleców

- Złącz obie dłonie. Ruch ten rozsuwa łokcie na zewnątrz i odciąga je ku tyłowi – wytrzymać 10 sekund

Uwaga: Nie wstrzymywać oddechu. Powtórzyć 3 razy.



3. Pozycja wyjściowa – jak wyżej. Ramiona na kolanach

- Wdech nosem

- Skręt tułowia w prawo, lewą rękę przełożyć na prawe kolano, prawą rękę przełożyć maksymalnie w tył – wydech ustami

- Powrót do pozycji wyjściowej – wdech nosem

- Skręt tułowia w lewo, prawą rękę przełożyć na lewe kolano, lewą rękę przełożyć maksymalnie w tył – wydech ustami

Uwaga: Powtórzyć 5 razy.



## Ćwiczenie oddechowe torem przeponowym (brzusznym)

Pozycja wyjściowa - Leżenie na plecach, nogi ugięte. Jedna ręka na brzuchu, druga na klatce piersiowej

- Wdech nosem, ręka na brzuchu unosi się, ręka na klatce piersiowej [nieruchomo]

- Wydech ustami, ręka na brzuchu opada

4 x w rytmie własnego oddechu



## Ćwiczenia poprawiające krążenie

Pozycja wyjściowa- siad podparty

- krążenia stóp w prawa stronę – 10 x

- krążenia stóp w lewą stronę – 10 x

- wyprost i zgięcie stóp – 10 x



## Ćwiczenia rozciągające mięśnie ud

1. Pozycja wyjściowa - Siad z ugiętymi kolanami, podeszwy stóp złączone, pięty jak najbliżej pośladków

- Skłon tułowia w przód (plecy proste), łokcie przyciskają kolana do podłoża – wytrzymać 10 sekund

Uwaga: nie wstrzymywać oddechu. Powtórzyć 5 razy.



2. Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi ugięte. Ramiona w przód.
- Skręt nóg w prawą stronę, skręt ramion w lewą stronę
  - Powrót do pozycji wyjściowej
  - Skręt nóg w lewą stronę, skręt ramion w prawą stronę
  - Powrót do pozycji wyjściowej
- Uwaga: Powtórzyć 5 razy.



## Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe

1. Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Nogi ugięte
- Wznos bioder w górę – wdech
  - Powrót do pozycji wyjściowej – wydech
- Powtórzyć 10 razy.



2. Pozycja wyjściowa - jak wyżej

- Wyprost prawej nogi w stawie kolanowym, uda na równym poziomie, palce na siebie – wytrzymać 3 sekundy
  - Powrót do pozycji wyjściowej
  - Wyprost lewej nogi w stawie kolanowym, uda na równym poziomie, palce na siebie – wytrzymać 3 sekundy
  - Powrót do pozycji wyjściowej
- Powtórzyć 5 razy.



## Ćwiczenia mięśni dna miednicy

1. Pozycja wyjściowa- leżenie tyłem, nogi prosto. Ramiona wzdłuż tułowia
  - Wciągnąć pochwę z odbytem – wytrzymać 4 sekundy (nie wstrzymywać oddechu)
  - RozluźnićPowtórzyć 10 razy.

- 2 Pozycja wyjściowa - siad prosty. Ramiona w przód
  - marsz na pośladkach w przód
  - marsz na pośladkach w tył



## Ćwiczenia rozciągające mięśnie tułowia

1. Pozycja wyjściowa- klęk podparty tzw. ćw. „Koci Grzbiet”
  - Głowa w górę, plecy na dół – wdech
  - Głowa na dół, pośladki na dół, plecy w górę – wydechUwaga: Ciężar ciała równomiernie rozłożony, Ramiona i Nogi ustawione prostopadłe do podłogi  
Powtórzyć 5 razy.



2. Pozycja wyjściowa- Jak wyżej
  - Zbliź prawy bark do prawego biodra (nie odrywając Ramion od podłogi) - wydech
  - Wdech – powrót do pozycji wyjściowej
  - Wydech – skręt lewego barku do lewego biodra
  - Wdech – powrót do pozycji wyjściowejPowtórzyć 5 razy.



3. Pozycja wyjściowa. Jak wyżej

- Wyprost prawej ręki w przód, wyprost lewej nogi w tył – wytrzymać 5 sekund
  - Powrót do pozycji wyjściowej
  - Wyprost lewej ręki w przód, wyprost prawej nogi w tył – wytrzymać 5 sekund
  - Powrót do pozycji wyjściowej
- Powtórzyć 5 razy.



### Ćwiczenie rozluźniające stawy krzyżowo-biodrowe

1. Pozycja wyjściowa- Jak wyżej. Łokcie położone na podłodze, głowa oparta o dłonie, biodra wysoko w górze
- wdech – nosem
  - wydech – ustami
  - wciągnąć pochwę z odbytem
  - rozluźnić
- Powtórzyć 5 razy.



2. Pozycja wyjściowa- klęk prosty, Ramiona w przód

- siad po prawej stronie stóp
- powrót do pozycji wyjściowej
- siad po lewej stronie stóp
- powrót do pozycji wyjściowej



## Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych

1. Pozycja wyjściowa - leżenie bokiem, noga leżąca na podłodze ugięta, górna wyprostowana, palce stóp na siebie
  - Wznos nogi w górę ( noga w równej linii z tułowiem)
  - Opad nogi w dół (bez dotykania podłogi)
  - 10 x powtórzyć, opuścić nogę, rozluźnić, oddychać torem brzusznym
  - Zmiana boków (powtórzyć ćwiczenie)

## Ćwiczenia z piłką

1. Pozycja wyjściowa - siad rozkroczny na środku piłki, ramiona nachwytem na drążku
  - podskoki niskie i wysokie na piłcePowtórzyć 5 razy.



2. Pozycja wyjściowa- Jak wyżej
  - pochylenie tułowia w przód, cofnij biodra w tył – wytrzymać 10 sekund swobodnie oddychając
  - Powrót do pozycji wyjściowejPowtórzyć 5 razy.

