بسم الله الرحمن الرحيم

آرنولدشو تقدیم می کند

ورزش برای بارداری و بعد از زایمان

عضلات مرکزی، کف لگن و کل بدن را آماده و بازسازی کنید.

ابوالفضل زاهدی

فهرست مطالب

بخش ۱ شناخت بدنتان از طریق بارداری

فصل ۱ اثرات بارداری

فصل۲ ایجاد تناسب اندام برای زایمان

فصل ۳ عضلات کف لگن: پایه و اساس عضلات مرکزی بدن.

فصل ۴ شکم: در دوران بارداری و بعد از آن

بخش ۲ تمریناتی به منظور آمادگی برای زایمان و بهبودی از زایمان

فصل ۵ کار کشش و رهاسازی

فصل ۶ تقویت عضلات مرکزی بدن

فصل ۷ تمرینات قدرتی و استقامتی برای بالاتنه

فصل ۸ تمرینات قدرتی و استقامتی برای پایین تنه

فصل ۹ حرکات عملکردی برای دوران مادری

بخش ۳ نمونه برنامه هایی برای هر مرحله از بارداری

فصل ۱۰ انتخاب برنامه و سطح تناسب اندام

فصل ۱۱ تمرینات سه ماهه اول

فصل ۱۲ تمرینات سه ماهه دوم

فصل ۱۳ تمرینات سه ماهه سوم

فصل ۱۴ تمرینات سه ماهه چهارم

بخش ۱ شناخت بدنتان از طریق بارداری

فصل ۱ اثرات بارداری

تغییرات هورمونی

بر کسی پوشیده نیست که هورمون ها نقش های مهم جسمانی در بارداری، زایمان و پس از زایمان دارند. در این بخش، به هورمون های اصـــلی که بر بدن زن باردار اثر بیشـــتری می گذارند نگاهی خواهیم انداخت. ما همه هورمون ها را لیست نکرده ایم. بلکه تنها بر آنهایی تمرکز داریم که سبب تغییرات بیشتری می شوند.

هورمون گنادوتروپین جفتی انسانی(HCG)

این هورمون در ادرار شما ترشح می شود و آزمون های تست بارداری خانگی معین می کنند که آیا شما باردارید یا خیر. نقش HCG این است که به بدن شما بگوید شکلی از حیات در رحم شما وجود دارد و بدنتان نیاز دارد که آماده پرورش شود. همچنین HCG به تخمدان ها می گوید که به بلوغ رسانیدن ماهیانه تخمک ها را متوقف سازند. سطح HCG به طور مداوم تا رسیدن به اوج در پایان سه ماهه نخست افزایش پیدا می کند که معمولا با پایان دوره، حالت تهوع همراه است. درحالیکه علت مشکلات صبحگاهی هرگز با اطمینان ۱۰۰ درصدی مشخص نشده است، بسیاری از متخصصان سلامت معتقدند که علت همان HCG است همچنین این هورمون مسئول افزایش میزان خونرسانی به لگن است که خود میتواند سیگنالی باشد برای اینکه مثانه به طور کامل تخلیه شود. در هفته ها و ماه های نخســـت بارداری به دلیل حالت تهوعی که وجود دارد ورزش چالش برانگیز و دشـــوار می تواند باشد. پیاده روی آرام و کار راحت(مثل حرکات کششی، بادی بالانس و یوگا) و ورزش سبک اگر قابل تحمل باشند همه ایده هایی خوب برای انتخاب شما می توانند باشند تا به شما احساس بهتری ببخشند. حالت تهوع رایج ترین دلیلی اســت که زنان ممکن اســت نیاز مداوم به دســترســی به توالت داشــته باشــند، اما این افزایش سیگنال های مثانه است که شما را نزدیک به دستشویی نگه می دارد، تشخیص بدهید که این همیشه به این دلیل نیست که مثانه پر است. مثانه باید هر دو و نیم تا چهار ساعت یکبار سیگنال تخلیه را بدهد. در بارداری، چه به دلیل هورمون ها و چه به دلیل کاهش فضا و فشار بیشتر روی مثانه، سیگنال تخلیه ممکن است بیشتر باشد. این به نوبه خود می تواند مثانه را آموزش دهد تا قبل از اینکه کاملاً پر شود حتی پس از اینکه دیگر باردار نیستید به سیگنال دهی ادامه دهد. هنگامی که کودک شما به دنیا آمد، مطمئن شوید که برای آموزش مجدد مثانه خود تلاش می کنید تا بداند خوب نیست که بخواهید هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تخلیه کنید.

پروژسترون

پروژسترون با جلوگیری از انقباض عضله رحم، آن را آرام نگه می دارد. پروژسترون همچنین با کمک به بدن در تحمل DNA خارجی (جنین) در سیستم ایمنی نقش دارد. در اوایل، پروژسترون توسط جسم زرد در تخمدان

تولید می شود. در سه ماهه دوم، تولید آن توسط جفت تغییر می کند. پروژسترون به شل شدن رگ‌های خونی در سراسر بدن کمک می‌کند که می‌تواند به کاهش فشار خون بیش از حد طبیعی کمک کند. از آنجایی که تمام ماهیچه های صاف مانند روده ها را شل می کند، عبور غذا از روده ها می تواند کند شده و به یبوست کمک کند.

یبوست یکی از عوارض جانبی ناخوشایند پروژسترون است. ناراحت کننده است و می تواند به کف لگن (گروه ماهیچه های پایه لگن) آسیب برساند. کف لگن در طول زایمان تحت فشار زیادی قرار می گیرد، بنابراین نمی خواهید به دلیل یبوست فشار بیشتری را به صورت روزانه تجربه کنید. مطمئن شوید که به خوبی آب می نوشید و غذاهای پر فیبر (هم فیبر محلول و هم فیبر نامحلول) می‌خورید تا به دفع آسان مدفوع کمک کند. ورزش و تحرک نیز می تواند به یبوست کمک کند، بنابراین سعی کنید برای پیاده روی روزانه بیرون بروید. پیاده روی برای کف لگن و البته برای سلامت روان نیز مفید است. فشار هیجانی و کاهش فشار خون ممکن است باعث خستگی شود، بنابراین به احساس خود توجه کنید.

در دوران بارداری، احساس خستگی عمومی و همچنین احساس تنگی نفس را می توان به پروژسترون نسبت داد. پروژسترون بدن شما را نسبت به دی اکسید کربن موجود در خون بسیار حساس می کند و در واقع باعث می شود که عمیق تر نفس بکشید تا اکسیژن مورد نیاز شما و کودک برآورده شود.

تأثیر اولیه پروژسترون اغلب می تواند سه ماهه اول را از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی به چالش بزرگی تبدیل کند. برای زنان فعال، احساس بیماری، خستگی و یبوست دائماً یک مشکل است و بسیاری از زنان فقط می‌خواهند تمام شود تا بتوانند دوباره احساس کنند که خودشان هستند.

مدیریت تغییرات هورمونی و نوسانات خلقی در بارداری می تواند چالش برانگیز باشد. ماساژ دوران بارداری می تواند در کاهش هورمون های استرس (کورتیزول و نوراپی نفرین) و افزایش سطح سروتونین و دوپامین (هورمون های "احساس خوب") معجزه کند. همه ما حتی زمانی که باردار نیستیم سطوح مختلفی از این ها را داریم، اما نگرانی های بارداری می تواند به سطوح بالاتر هورمون های استرس کمک کند. وقتی به نوسانات هورمونی اضافه می شود، بسیاری از زنان احساس می کنند که کاملاً خود شان نیستند. ماساژ قبل از زایمان نه تنها از نظر جسمی احساس خوبی دارد، بلکه می تواند به شما کمک کند احساس خوبی نیز داشته باشید. این به تثبیت سطح هورمون ها کمک می کند و حتی ممکن است به کاهش احتمال افسردگی کمک کند.

استروژن

تولید استروژن در اوایل بارداری فقط در تخمدان ها اتفاق می افتد و سپس در سه ماهه دوم به جفت تغییر می کند. سطح استروژن در طول بارداری به آرامی و به طور مداوم افزایش می یابد تا زمانی که با نزدیک شدن به پایان بارداری استروژن شروع به تولید سریعتر کند. نقش استروژن کمک به تحریک تولید هورمون در غده فوق

کلیوی جنین، تحریک رشد غده فوق کلیوی جنین و آماده سازی و تقویت رحم شما است تا بتواند در زمان تولد نوزاد شما به اکسی توسین پاسخ دهد. افزایش سطح استروژن نه تنها ممکن است باعث تهوع شود، بلکه ممکن است اشتهای شما را نیز افزایش دهد. در طول سه ماهه دوم، استروژن نقش مهمی در رشد مجرای شیر دارد که سینه‌ها را بزرگ می‌کند. با بزرگ‌تر شدن سینه‌ها در بارداری، وضعیت و هم‌ترازی آن تغییر می‌کند. ممکن است لگن شروع به چرخش به سمت جلو کند، شانه ها شروع به گرد شدن کنند، و ممکن است برای مقابله با تغییر مرکز ثقل به عقب خم شوید. اطمینان حا صل کنید که یک سوتین منا سب برای بارداری دارید و چند بار در طول روز وضعیت بدن خود را بررسی کنید.

سعی کنید برای باز کردن قفسه سینه، کشش همسترینگ و ران، حرکات کششی و رها سازی زیاد انجام دهید.

ریلکسین

ریلک سین هورمونی ا ست که تو سط تخمدان‌ها و جفت تولید می شود و م سئول شل کردن رباط‌های لگن و همچنین نرم‌کردن و افزایش طول دهانه رحم است. ریلکسین اغلب عامل دردهای معمول همراه با بارداری است. ممکن است در همه مفاصل، به ویژه در لگن، احساس ثبات کمتری داشته باشید. ریلکسین در سه ماهه اول و هنگام زایمان به بالاترین حد خود می رسد. دقیقاً مشخص نیست که چه مدت پس از تولد نوزاد، سطح ریلکسین در بدن بالا می‌ماند، اما معمولاً از ۴ تا ۹ ماه پس از زایمان وجود دارد.

خط‌آلبا (LA) که به معنای «خط سفید» است، ناحیه دیگری از بدن است که به افزایش ریلکسین حساس است. خط‌آلبا، بافت همبندی است که دو بند عضله راست شکمی (عضلات "سیکس پک") را در جای خود نگه می دارد. همانطور که رحم رشد می کند، خط‌آلبا باید برای سازگاری با نوزاد در حال رشد گسترش یابد، که باعث می شود دو بند راست شکمی از خط وسط بدن دور شوند. این حالت دیاستاز راست شکمی می گویند. همچنین ممکن است آن را به صورت دیاستاز راست شکمی مشاهده کنید. تحقیقات اخیر مشخص کرده است که ۱۰۰ درصد زنان تا هفته سی و پنجم بارداری دچار این جدایی شکمی خواهند شد. حرکت، به ویژه حرکت با آگاهی، در دوران بارداری ضروری است. با آگاهی از اینکه لگن شما از ثبات کمتری برخوردار است و عضلات شکم شما از حالت ایده‌آل خود خارج می‌شوند، می‌توانید انتخاب‌های ورزشی مناسب‌تری داشته باشید که به جای اینکه آن را در معرض خطر آسیب‌دیدگی قرار دهد، از بدن‌تان محافظت و تقویت می‌کند.

تغییرات بدن

تأثیر هورمون‌ها در بسیاری از تغییراتی که بدن شما در آن قرار می‌گیرد نقش دارد. با این حال، سیستم های دیگر بدن نیز دستخوش تغییر هستند. درست همانطور که کودک شما هر روز رشد می کند، شما نیز همینطور! بارداری یک وضعیت دائمی تغییر و سازگاری است که با تولد نوزاد شما به اوج می رسد. بیایید به برخی از تغییرات دیگری که در بدن شما رخ می دهد و راه هایی برای کمک به تنظیم نگاه کنیم.

تغییرات سیستم قلبی عروقی

بدن باردار شما باید بیشتر کار کند تا اکسیژن و خون در بدن شما گردش کند. ضربان قلب شما با تغییراتی که در هر سه ماهه با آن مواجه می شوید، نوسان می کند. در اوایل، ضربان قلب شما در حال استراحت حدود ۱۰ تا ۲۰ ضربه در دقیقه افزایش می یابد. این به این معنی است که ضربان قلب در حال تمرین شما نیز بالاتر خواهد بود. این افزایش ناشی از تغییرات هورمونی است، از جمله تغییراتی که باعث اتساع عروق می شوند (گشاد شدن رگ های خونی). در نتیجه این گشاد شدن، فشار خون کاهش می‌یابد، بنابراین بدن باردار شما باید برای گردش اکسیژن و خون در سطح وسیع‌تری تلاش کند. با گذشت زمان، بدن شما سازگار می شود و ضربان قلب شما ممکن است به قبل از بارداری نزدیکتر شود. در دوران بارداری، نظارت بر میزان فعالیت شما با سرعت ضربان قلب شما چندان قابل اعتماد نیست. تست صحبت و میزان تلاش درک شده (RPE) برای تعیین سطح شدت مناسب برای ورزش بهتر است. RPE مقیاسی است که به شما کمک می کند تا شدت ورزش خود را تعیین کنید.

جدول ۱,۱ رتبه بندی مقیاس تلاش ادراک شده (RPE).

نمره RPE	تعداد تنفس / توانایی صحبت کردن	شدت ورزش
۱	استراحت	خیلی کم
۲	صحبت کردن آسان است.	کم
۳	صحبت کردن آسان است.	متوسط
۴	می توانید صحبت کنید اما با تلاش بیشتر	تاحدی سخت
۵	می توانید صحبت کنید اما با تلاش بیشتر	سخت

۶	تنفس بـه چـالش کشـــیـده می شود/نمی خواهید صحبت کنید.	سخت
۷	تنفس بـه چـالش کشـــیـده می شود/نمی خواهید صحبت کنید.	خیلی سخت
۸	نفس نفس زدن ســـخت/مکالمه سخت است.	خیلی خیلی سخت
۹	نفس نفس زدن ســـخت/مکالمه سخت است.	خیلی خیلی سخت
۱۰	نمی توان این شدت را برای مدت طولانی حفظ کرد.	حداکثر

در اواسط بارداری، زمانی که پروژسترون دیواره‌های رگ‌های خونی را شل می‌کند و به کاهش فشار خون کمک می‌کند، برخی از زنان ممکن است در صورت ایستادن بیش از حد طولانی یا اگر خیلی سریع از جای خود بلند شوند، احساس ضعف کنند.

تغییرات سیستم تنفسی

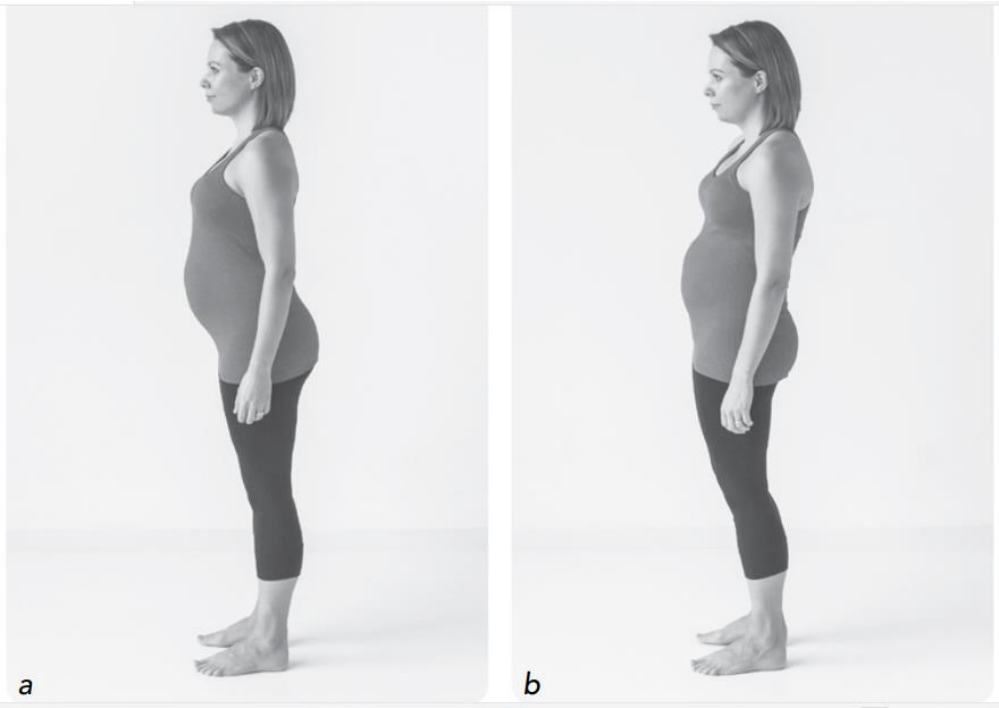
در اوایل بارداری، تغییرات هورمونی معمولاً به احساس تنگی نفس کمک می کند. با پیشرفت بارداری و خارج شدن رحم از لگن، فضایی که هنگام دم به داخل دیافراگم فرو می‌رود کاهش می‌یابد که می‌تواند نفس عمیق کشیدن را دشوار کند. فشار رحم بر روی دیافراگم، کار مورد نیاز برای تنفس را افزایش می دهد، زیرا انقباض و پایین آمدن دیافراگم در هنگام دم سخت تر است. بنابراین برای وارد کردن همین مقدار هوا به تلاش و انرژی بیشتری نیاز است. این می تواند به این معنی باشد که اکسیژن کمتری برای تمرینات هوازی در دسترس است.

تغییرات راستای اسکلتی

جای تعجب نیست که رشد شکم در بارداری باعث جابجایی در مرکز ثقل شود. وقتی باردار نیستید، وزن شما باید بیشتر روی پاشنه پا باشد، به این معنی که لگن شما باید بالای مچ پا و دنده شما باید بالای لگن باشد. همانطور که شکم بزرگ می شود، توده بیشتری در جلو وجود دارد که می تواند مرکز ثقل شما را تغییر دهد، اما در حالت ایده آل، شما همچنان باید بتوانید لگن خود را روی مچ پا نگه دارید. متأسفانه، سبک زندگی امروزی ما، با افزایش نشستن و عدم راه رفتن و چمباتمه زدن، به این معنی است که عضلات سرینی ما معمولاً توده ای

برای متعادل کردن شکم در حال رشد ندارد. نتیجه جبرانی به شکل همسترینگ سفت، حرکت لگن به جلو در جلوی مچ پا، عضلات سرینی صاف که آنطور که باید کار نمی کنند و عضلات کف لگن کوتاه و سفت است. بخش‌های تمرین شامل فعالیت های رهاکردن و حرکاتی می شود که به شما کمک می‌کند پشت شما بتواند تعادل جلو را متعادل کند و شما را در راستای بهینه نگه دارد.

در تراز ایده آل، یک خط فرضی وجود دارد که در یک خط مستقیم از گوش ها از میان شانه ها، باسن، زانوها و مچ پا عبور می کند.



شکل ۱,۱ (a) راستای خوب در مقابل (b) راستای ضعیف در بارداری را مقایسه کنید.

در تصویر سمت راست (b) توجه کنید که چگونه وزن از قسمت جلویی پا به جلو منتقل شده است.

تغییرات شکمی

همانطور که اشاره کردیم، دیواره شکم بخشی از بدن است که دستخوش تغییرات زیادی می شود و به جابجایی مرکز ثقل کمک می کند.

این به نوبه خود می تواند بر روی تراز لگن تأثیر بگذارد و باعث شود بدن از استراتژی های جبرانی برای یافتن و حفظ ثبات استفاده کند.

با کشش شکم در حال رشد، تمایل این است که قسمت بالای لگن شروع به چرخش جلویی کند و در نتیجه انحنای چشمگیری در کمر ایجاد شود.

روی عضلات سرینی در تمام دوران بارداری کار کنید. این به بدن شما اجازه خواهد داد که از داخل تقویت شوید و از رشد بدن به جلو و بیرون جلوگیری شود. بنابراین تغییر کمتری در مرکزثقل و فشارکمتری بر دیواره شکمی وجود خواهد داشت.

در دوران بارداری با کشش عضلات، بافت پیوندی به نام خط سفید از حالت نسبتا تخت به حالت محدب تغییر می کند. کشش خط سفید به حالت دیاستزی کمک می کند. درحالی که دیاستزی، پاسخی طبیعی به بارداری است، این مهم است که با سپری کردن دوران بارداری مراحل تغییر آن را به حداقل برسانیم.

بنابراین دیواره شکمی، وضعیت بهتری را برای برگشتن به عملکرد مطلوب خود پس از بارداری خواهد داشت. مطالعات نشان داده اند که که بیش از ۵۰ درصد از زنان دارای دیاستزی به نوعی اختلال عملکرد کف لگن همچون بی اختیاری ادراری یا افتادگی دارند. بنابراین منطقی است که اگر عضلات کشش پیدا کنند یا از وضعیت آناتومیکی طبیعی خود به سمت بیرون حرکت کنند لگن ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد.

زمانی که کف لگن و ماهیچه های اطراف لگن، مانند عضله سوئز، تن طبیعی داشته باشند، فضایی برای کودک وجود دارد که در لگن قرار بگیرد.

زمانی که کف لگن و عضله سوئز، تون بیش از حد دارند یا سفت هستند می‌تواند به معنای فضای کمتری در لگن باشد. به نوبه خود، شکم بیشتر به سمت جلو چرخش می کند و کشیدگی بیشتری بر خط آلبا ایجاد می کند. این احتمال دور شدن عضلات راست شکمی را از خط وسط افزایش می دهد و چالش بزرگتری برای بافت همبند برای بازیابی تنش طبیعی خود ایجاد می کند که باعث تثبیت مرکز بدن می شود.

منحنی غیرطبیعی کمر در بارداری.

فصل۲ ایجاد تناسب اندام برای زایمان

برای اینکه واقعاً برای زایمان مناسب باشید، باید به روشی حرکت کنید که شما را برای روز بزرگ آماده کند. این فقط به معنای ورزش کردن نیست، بلکه به معنای افزایش حرکت شما به طور کلی است. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که اغلب تصمیم می‌گیریم بخش زیادی از جنبش خود را برون سپاری کنیم. در حالی که ممکن است این ایده عالی به نظر برسد، بدن ما - به خصوص در دوران بارداری - واقعاً دوست دارد حرکت کند! در عوض، از پله برقی و پیاده روهای متحرک استفاده می کنیم و تقریباً روزانه رانندگی می کنیم، معمولاً به سمت دفتری که بیشتر روز در آن می نشینیم. به همین دلیل، ما حرکات طبیعی بسیار کمی انجام می دهیم و در نهایت به کلاس های ورزشی یک ساعته خود تکیه می کنیم تا خود را متقاعد کنیم که مناسب هستیم. اما ما برای چه چیزی مناسب هستیم؟ تولد یک فرآیند فعال و پویا است. رسانه‌های پرمخاطب کار خوبی برای به تصویر کشیدن زایمان به‌عنوان کاری انجام نداده‌اند که شما به پشت دراز کشیده‌اید. هر چه شما متحرک ترباشید، کودک شما راحت تر به داخل و خارج لگن شما حرکت می کند. حرکات و فعالیت‌های تناسب اندام، زایمان را تقلید می‌کنند، و کار قدرت و رها سازی را با هم ترکیب می‌کنند و بهترین انتخاب‌ها برای کمک به تناسب اندام در بارداری و رسیدن به تناسب اندام برای زایمان هستند.

زایمان، تولد و مادر شدن چالش‌های جسمی و عاطفی زیادی را به همراه دارد، بنابراین وقتی حرکت می‌کنید و ورزش می‌کنید، چالش‌ها کمی کمتر می‌شوند.

اصل اختصاصی بودن

به عنوان یک زن فعال که اکنون باردار است به احتمال زیاد میل شدیدی دارید که پس از تولد نوزاد به سطح آمادگی جسمانی قبل از بارداری خود بازگردید. ممکن است جستجوی خود را برای تمرینات ایمن یا اطلاعاتی در مورد سطوح شدت شروع کرده باشید، اما آیا واقعاً می دانید چگونه برای نیازهای زایمان تمرین کنید؟

تناسب اندام و حرکت نقش غیرقابل انکاری در زایمان دارند. منطقی است که تمرین بدن باردار با استفاده از حرکات تقلید کننده زایمان می تواند به زایمان و بهبودی بهتر برای بسیاری از زنان کمک کند. زایمان یک رویداد فیزیکی سخت است که نیاز به استقامت، قدرت، انعطاف‌پذیری و یک ارتباط ذهن و بدن دارد که تضمین می‌کند بدن به درستی پاسخ می‌دهد، به این معنی که می‌تواند نرم شود، تنش را رها کند و اجازه دهد زایمان رخ دهد. بنابراین، تمرین کل بدن ضروری است، و عناصر تمرین، ریکاوری و تمرین مجدد نیز مانند هر رویداد فیزیکی دیگری که در گذشته برای آن تمرین کرده اید، کلیدی هستند.

در سال های اخیر، روند ورزش و تناسب اندام این است که تمرینات به طور فزاینده ای شدیدتر شود. این نوع تمرینات چالش برانگیز برای بسیاری از زنان باردار جذاب است، به خصوص برای تازه مادرانی که بعد از بارداری احساس می‌کنند که خوش فرم نیستند و فقط می‌خواهند دوباره شبیه خودشان باشند.

در حالی که تولد یک رویداد بسیار سخت فیزیکی است، ما باید روی اختصاصی بودن تمرکز کنیم.

تمرینات تناسب اندام باید مخصوص نیازهای تولد و مخصوص نیازهای هر سه ماهه از جمله سه ماهه چهارم - دوره نقاهت باشد. تمرین شما در طول سه ماهه متفاوت خواهد بود تا اطمینان حاصل شود که بدن شما برای آنچه در پیش است آماده است. در اوایل، تمرکز روی عضلات مرکزی است. وقتی به سه ماهه دوم می رسید، قدرت و استقامت با استفاده از تمرینات قلبی عروقی و تمرینات عضلانی اجزای کلیدی هستند. سپس، در سه ماهه سوم، هر دو تمرین قدرتی و استقامتی ادامه می‌یابند، اما شدت آن کاهش می‌یابد و توجه بیشتری به کار رها سازی، کشش و تجسم و همچنین یادگیری حرکات عملکردی برای مادری می شود. تمرینات این کتاب به شما کمک می کند تا بدن خود را برای مادر شدن با حرکاتی مانند ددلیفت، اسکوات و حمل با یک دست آماده کنید - حرکاتی که هر روز چندین بار انجام خواهید داد. در نهایت، اولویت سه ماهه چهارم، ترمیم، ریکاوری، تمرین مجدد و بازیابی با استفاده از بسیاری از تمریناتی است که در بارداری انجام داده اید. بیایید با آن روبرو شویم، به عنوان یک مادر جدید، دیگر نیازی به یادگیری یک برنامه ورزشی جدید در کنار یادگیری نحوه شیر دادن و مراقبت از نوزاد جدید ندارید.

استراحت یک عنصر ضروری در تمرین است، با این حال مادران جدید اغلب خیلی زود تمرینات انجام می دهند و تصمیمات ضعیفی در مورد بازگشت به ورزش می گیرند. آنها نمی توانند زمانی را برای بهبودی از بدو تولد اختصاص دهند و به تدریج بدن خود را دوباره تمرین دهند. آنها دقیقاً به کارهایی که قبل از بارداری انجام می‌دادند بازمی‌گردند و اصلاً به تغییراتی که بدن در دوران بارداری متحمل شده بود یا این واقعیت که زایمان بدن را در وضعیتی تا حدی آسیب‌دیده قرار می‌دهد که برای بهبودی نیاز به زمان دارد فکر نمی‌کنند. محققی در دانشگاه سالفورد در انگلستان با زنان در مراحل مختلف پس از زایمان مصاحبه کرد و دریافت که بهبودی پس از زایمان ممکن است یک سال کامل طول بکشد (Wray 2011). تا شش هفته پس از زایمان، بهبودی اولیه بافت به خوبی در حال انجام است و رحم معمولاً به حالت غیربارداری خود بازگشته است. اما برای دستیابی به بهبودی کامل، کل بدن شما بسیار بیشتر طول می کشد.

انواع تمرین

تناسب اندام عناصر مختلفی دارد و هر کدام بر سیستم های مختلف بدن شما تأثیر می گذارد. قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری، رهاسازی عضلات و آرامش و حرکت عملکردی برای بهبود فعالیت های روزمره زندگی وجود دارد. هیچ عنصری به تنهایی برای تناسب اندام کافی نیست. همه نقش مهمی در سلامت و رفاه کلی شما دارند. بسته به هدف شما، فعالیت هایی که به عنوان بخشی از برنامه تمرینی خود انتخاب می کنید، منعکس کننده چیزی است که برای آن تمرین می کنید. برای مثال، فردی که برای یک ماراتن تمرین می کند، باید استقامت قلبی عروقی خود را افزایش دهد. این بدان معنا نیست که او فقط روی آن عنصر کار خواهد کرد. سایر عناصر نیز نقش کلیدی ایفا می کنند و هر تمرین جنبه هایی از همه آنها را دارد که تمرکز اصلی بر استقامت قلبی عروقی است. هدف از یک بارداری و زایمان موفق، مانند یک ماراتن، زمان یا

مسافت مشخصی نیست. تمرین شما در دوران بارداری باید تمام عناصر تناسب اندام را پوشش دهد تا به شما کمک کند بدنی قوی و در عین حال انعطاف پذیر بسازید و بتواند مسافت را طی کند.

قدرت و استقامت عضلانی

اوایل بارداری زمان بسیار خوبی برای تمرکز بر ایجاد و حفظ عضلات مرکزی قوی است. عضلات مرکزی از کف لگن، دیافراگم (عضله ای که تنفس را کنترل می کند)، مولتی فیدوس (عضلات عمیق ستون فقرات) و عضلات عرضی شکم (عمیق ترین عضلات شکم) تشکیل شده است. این چهار جزء کلیدی، چیزی را تشکیل می‌دهند که «۴عضله مرکزی» نامیده می شود و باید به طور هم‌افزایی برای حمایت از بدن در حرکت کار کنند. همانطور که بارداری پیشرفت می کند، تغییرات زیادی روی ۴عضله مرکزی تأثیر می گذارد زیرا به بار روزافزون پاسخ می دهد. کف لگن وزن بیشتری برای تنظیم دارد، شکم تحت کشش فزاینده ای قرار می گیرد، مرکز ثقل جابجا می شود و ماهیچه های پشت با فشار بیشتری مواجه می شوند. ساختن ۴عضله مرکزی قوی و کاربردی در اوایل بارداری می تواند باعث به حداقل رساندن جابجایی های گرانش و فشار روی پشت شود و اطمینان حاصل کند که کف لگن در موقعیت مناسبی قرار دارد تا وزن فزاینده کودک را تحمل کند. در فصل بعدی جزئیات بیشتری در مورد ۴عضله مرکزی ارائه خواهد شد.

راستا و قامت بدن برای قادر ساختن عضلات مرکزی بدن برای پاسخگویی به خواسته های بارداری کلیدی است. کار تنفسی مانند تنفس مرکزی (در فصل ۴ در مورد نحوه ارتباط تنفس مرکزی با شکم و تمرین گام به گام در فصل ۶ بیشتر خواهید آموخت) یک ضروری روزانه است که به طور عملکردی عضلات مرکزی را در آمادگی برای تولد تمرین می دهد. تنفس مرکزی همچنین اولین تمرینی است که پس از تولد نوزاد انجام می‌دهید تا ریکاوری خود را بهینه کنید و شروع به تمرین مجدد کنید. شروع تنفس مرکزی در بارداری از ایجاد حافظه عضلانی بهره می‌برد، به طوری که وقتی از آن برای بازیابی و تمرین مجدد پس از زایمان استفاده می‌کنید، بدن شما از قبل می‌داند چه کاری باید انجام دهد و به طور مؤثرتر و سریع‌تری بهبود می‌یابید. استفاده از تنفس مرکزی در حرکت پویا یک تمرین آمادگی زایمان فوق العاده است! این بخش تمرین در فصل ۶ به طور عمیق پوشش داده خواهد شد.

در حالی که تقویت عضلات مرکزی ضروری است، ایجاد استقامت بدن و ذهن نیز ضروری است. ذهن و بدن قوی که استقامت ذهنی و جسمی برای تحمل چالش را داشته باشد حیاتی است. افزایش ست ها و تکرارها در تمرینات یکی از راه های آمادگی است. تمرین روزانه موقعیت های تولد و استفاده از تجسم دو مورد دیگر است. همانطور که یک ورزشکار رویداد را تجسم می کند، شما باید زایمان و تولد خود را تصور کنید و به مغز خود کمک کنید تا برای روز بزرگ آماده شود. در فصل ۶، تجسم را مورد بحث قرار خواهیم داد. فصل ۷ و ۸ به جزئیات تمرینات، ست ها و تکرارها می پردازد.

استقامت قلبی عروقی

تمرینات قلبی عروقی یکی دیگر از مولفه های تناسب اندام است که باید هنگام تمرین برای تولد در نظر گرفته شود. تمرینات اینتروال شباهت زیادی به نیازهای زایمان دارد و باید در تمرینات هوازی بارداری شما نقش داشته باشد. فعالیت‌هایی که ضربان قلب را افزایش می‌دهند بهترین انتخاب‌ها هستند، زیرا آمادگی قلبی عروقی را بهبود می‌بخشند و در عین حال از کف لگن در برابر فشار اضافی محافظت می‌کنند. فعالیت هایی مانند پیاده روی (مخصوصاً پیاده روی در تپه)، شنا و تمرین الپتیکال انتخاب های خوبی هستند. اسپینینگ و دوچرخه‌سواری نیز ممکن است گزینه‌هایی باشند، اما به راستای لگن، دمای بدن خود (نمی‌خواهید بیش از حد گرم شوید) و میزان تلاش خود توجه کنید.

کار کشش و رهاسازی

جنبه‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود تمرین کشش و رهاسازی است. ماهیچه‌های انعطاف‌پذیر بهتر می‌توانند در طول زایمان رها شوند و تسلیم شوند. عضلات سفت (همچنین هایپرتونیک) که بیش از حد مورد استفاده قرار می گیرند، فضای لگن را محدود می کنند، در برابر نیاز به آزاد شدن مقاومت می کنند و احتمال آسیب دیدگی در حین زایمان بیشتر می شود. مانند هر ماهیچه ای در بدن، تعادل بین قدرت و طول بسیار مهم است. تمرینات کشش و رها سازی که عضلات کف لگن، نزدیک کننده های ران، سرینی و خم کننده های ران را هدف قرار می‌دهد، راهی عالی برای بهینه‌سازی لگن در بارداری است می‌تواند به نیازهای زایمان به طور مثبت پاسخ دهد. ما در فصل ۳ به این موضوع خواهیم پرداخت.

کار عملکردی برای دوران مادری

به عنوان مادری که از نوزادان و کودکان مراقبت می کند، بدن خود را به گونه ای حرکت می دهید که ممکن است به ندرت یا هرگز قبلاً انجام نداده باشید. متداول ترین حرکات برای مادر شدن چمباتمه زدن، بلند کردن، حمل کردن، هل دادن، کشیدن، چرخش، خم شدن و تعادل است. زندگی روزمره شامل بلند کردن و حمل کودک، بلند کردن و حمل کریر(با و بدون کودک)، خم شدن و بلند کردن نوزاد از تخت و چرخش در ماشین برای بررسی وضعیت کودک در کریر است. در حالت ایده آل، پس از چند هفته اول بهبودی، انجام این حرکات را شروع خواهید کرد زیرا استراحت بسیار مهم است. شما نباید بلافاصله پس از تولد نوزادتان لباس های زیادی بشویید یا نوزادتان را روی کریر حمل کنید. این کارها را به خانواده خود محول کنید تا بتوانید روی استراحت و درمان تمرکز کنید و سپس به تدریج شروع به وارد کردن حرکت به روز خود کنید. به یاد داشته باشید، حرکت وجود دارد و ورزش وجود دارد. به عنوان یک مادر پر مشغله، تحرک زیادی خواهید داشت. زنانی که نگران این هستند که آنقدر شلوغ هستند که نمی توانند برای تمرینات خود به باشگاه بروند یا در خانه ورزش انجام دهند،

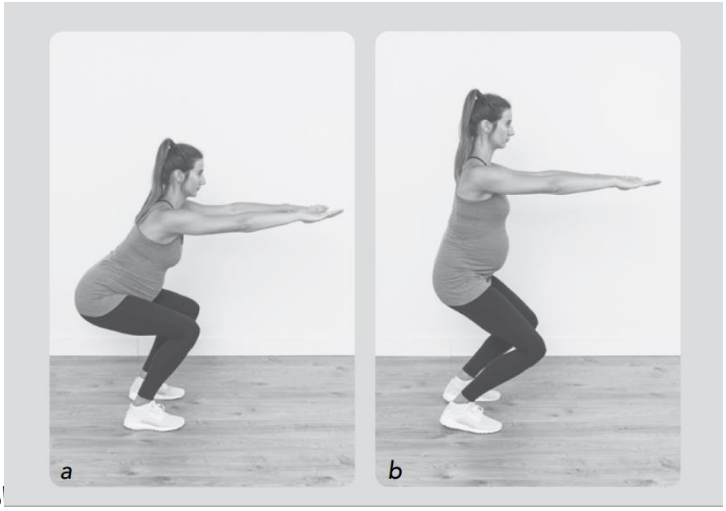
نباید از اینکه زندگی پرمشغله آنها پر از تحرک است، چشم پوشی کنند. علاوه بر این، هفته های اولیه پس از زایمان برای استراحت و بهبودی است. تمرین‌های ترمیمی (مانند تمرین‌هایی که در فصل ۱۴ خواهید آموخت) و حرکات تدریجی روزانه مادری تمام چیزی است که باید نگران آن باشید، و یادگیری آن‌ها در دوران بارداری، ریکاوری و ترمیم عضلات مرکزی را بسیار آسان‌تر می‌کند!

اقدام کنید:

چمباتمه زدن حرکتی است که در کودکی در تمام طول روز به طور کامل انجام می دهیم. وقتی بزرگ می‌شویم، برخلاف اسکوات شروع به خم شدن می‌کنیم و در حالی که هر دو حرکت طبیعی هستند، اسکوات با حرکات دیگری جایگزین می‌شود. چمباتمه زدن یک موقعیت فوق العاده برای زایمان است و حرکتی است که ما باید از آن برای برداشتن وسایل از زمین استفاده کنیم، اما از آنجایی که بزرگسالان کمتر چمباتمه می زنند، زنان برای استفاده از آن در زایمان آماده نیستند. اسکوات را به عنوان بخشی از حرکات روزانه خود تمرین کنید، آنها را در تمرینات خود متمرکز کنید. با اضافه کردن اسکات به برنامه روزانه خود، بدن زایمان بهتری خواهید ساخت و آماده استفاده از این موقعیت شگفت انگیز در زایمان خود خواهید بود.

نشان داده شده است که چمباتمه زدن قطر لگن را افزایش می دهد. این به این معنی است که فضای بیشتری در لگن وجود دارد و زمانی که می‌خواهیم زایمان را تسهیل کنیم فضای بیشتر خوب است. یک مطالعه در سال ۱۹۸۲ توسط راسل نشان داد که چمباتمه زدن خروجی لگن را یک سانتی‌متر در قطر عرضی (پهلوبه پهلو) و دو سانتی‌متر در قطر قدامی خلفی (جلو به عقب) افزایش می‌دهد. در حالی که این یک مطالعه قدیمی است، یافته‌ها هنوز هم صادق هستند. این عالی به نظر می رسد، اما اگر به چمباتمه زدن عادت نکرده اید و سپس سعی کنید آن را در زایمان انجام دهید، ممکن است موفقیتی را که انتظارش را داشتید پیدا نکنید. این معمولاً به این دلیل است که کسانی که به طور منظم اسکات نمی‌روند، در قسمت‌هایی از پاها دچار سفتی می‌شوند که مانع از اجرای صحیح اسکات می‌شود.

چمباتمه زدن هنگام زایمان بهتر است با پاها موازی و زانوها به سمت جلو انجام شود. این بیشترین فاصله را بین استخوان های نشسته نگه می دارد، چیزی که ما برای تولد می خواهیم. بنابراین، یک اسکوات خوب در بارداری، بهتر است با پاها به موازات یکدیگر و به سمت جلو که برای شما راحت است، تمرین کنید (شکل a۲,۱ را ببینید). اکثر افرادی که به چمباتمه زدن عادت ندارند، آن را با پاها و زانوهای خود به سمت بیرون انجام می دهند (شکل b۲,۱ را ببینید). این در واقع فضای لگن را کاهش می دهد که برعکس آنچه شما می خواهید است. چمباتمه زدن را روزانه تمرین کنید و با دامنه حرکتی راحت کار کنید که به شما امکان می دهد به درستی اسکوات بزنید: با زانوها و پاهای خود به سمت جلو و جایی که بتوانید از جمع شدن استخوان دنبالچه خود در زیر خود جلوگیری کنید.



اسکوات: (a) صحیح و (b) نادرست.

تناسب اندام کل بدن در طول دوره های سه ماهه

اکنون ق صد داریم نگاهی دقیق به ورزش در دوره های سه ماهه دا شته با شیم. ف صل های بعدی عمیق تر به تمرینات واقعی و همچنین برنامه های خاص می پردازند تا شـما را در هر مرحله تناسـب اندام نگه دارند. این بخش به منظور لمس نکات کلیدی مورد توجه و همچنین معرفی مفهوم سه ماهه چهارم است که شامل سه ماه اول پس از زایمان است.

سه ماهه اول

همانطور که گفته شد، حرکت در سه ماهه اول به دلیل کاهش سطح انرژی و شروع حالت تهوع می تواند یک مبارزه با شد. ا صلا نتر سید. خواهد گذ شت. وقتی می توانید، به پیاده روی بروید، انجام دهید حتی اگر این تمام چیزی است که می توانید عالی انجام دهید! اگر انرژی شما به شما اجازه می دهد تا آزادی بیشتری برای حرکت در روز داشـته باشـید، همیشـه زمانی را برای پیاده روی در نظر بگیرید. برای انجام تمرینات قدرتی، هوازی و رها سازی، روی ارتباط با کف لگن و عضلات مرکزی عمیق خود تمرکز کنید. شما می خواهید روزانه یک تا دو دقیقه تنفس از مرکز را به تنهایی انجام دهید (این تمرین را در فصـل ۶ خواهید آموخت) و آن را به حرکاتی مانند صدفی، اسکوات و حتی حرکت جلوبازو اضافه کنید تا هر تمرینی را به تمرین عضلات مرکزی تبدیل کنید. حرکاتی مانند صدفی که در حالت خوابیده به پهلو هستید (این تمرین را در فصل ۷ خواهید آموخت) و اسکوات برای ایجاد قدرت و ا ستقامت در عضلات سرینی و پاها و همچنین تمرینات آمادگی زایمان فوق العاده هستند. داشتن بدنی که به حرکات مورد استفاده در زایمان و تولد قبل از فرا رسیدن روز بزرگ عادت کرده باشد، تضمین می‌کند که نه تنها برای مقابله با چالش، بلکه عملکرد بسیار خوبی نیز دارید!

سه ماهه دوم

سه ماهه دوم به طور معمول نشاط را دوباره به ارمغان می آورد. حالت تهوع معمولاً گذشته است، سطح انرژی بالاتر است. تکرارهای بیشتر، ست‌های بیشتر و تمرین‌های جدید در دسترس شما هستند، اما همچنان مطمئن شوید که برای استراحت، رها کردن، کشش و رها کردن زمان می‌گذارید. پیاده روی روزانه نیز در اولویت است. فعالیت هایی اضافه کنید که ضربان قلب شما را در عین احترام به کف لگنتان بالا می‌برد. ورزش در وضعیت خوابیده به پشت (دراز کشیدن به پشت) معمولاً توصیه نمی شود. این به دلیل پتانسیل فشرده سازی ورید اجوف تحتانی (ورید بزرگی است که خون را از قسمت پایینی بدن به قلب می برد). این فشرده سازی می تواند منجر به سرگیجه، افت فشار خون و احتباس مایعات شود. برخی از زنان حتی در اواخر بارداری به خوبی دراز کشیدن بر روی پشت خود را انجام می دهند، در حالی که برخی دیگر نیاز به استفاده از بالش یا تکیه گاه دارند تا سرشان بالاتر از باسنشان برای کار به پشت خوابیده باشد.

سه ماهه سوم

شما سه ماه فرصت دارید تا واقعا بدن خود را برای زایمان آماده کنید. کاهش سرعت چیز خوبی است و ضروری است - به کاهش شدت تمرین قبل از یک مسابقه بزرگ فکر کنید-. شما تمرین را انجام داده اید و روز مسابقه دور نیست. همانطور که تمرینات خود را ادامه می دهید، به طور طبیعی شروع به عقب نشینی از تکرارها و وزنه می کنید و تمرینات سبک تری را انتخاب می کنید که به شما امکان می دهد مقداری انرژی را برای روز بزرگ نگه دارید. روی بسیاری از کارهای رهسازی کف لگن و عضلات اطراف آن مانند سرینی، قسمت داخلی ران و همسترینگ تمرکز کنید. استفاده از یک توپ که به دیوار پشت سرتان فشار داده می‌شود، در حالی که در حالت اسکوات عمیق هستید، می‌تواند راه خوبی برای ایجاد استقامت در پاهای شما باشد و در کف لگن نیز کشش ایجاد کند. فکر کردن در مورد بهینه ترین موقعیت های زایمان و سپس تمرین روزانه آنها کلیدی است. وضعیت های دراز کشیدن به پهلو، وضعیت های اسکوات حمایت شده و وضعیت های چهار دست و پا گزینه های خوبی برای زایمان هستند. در فصل‌های بعدی، تمرین‌هایی را به شما نشان می‌دهیم که این موقعیت‌ها را تقلید می‌کنند و به شما کمک می‌کنند بدنی شگفت‌انگیز برای تولد بسازید!

حرکت به شما کمک می کند عبور را برای نوزادتان تسهیل می کند و به عضلات مرکزی اجازه می دهد تا بتوانند به این روند کمک کنند. پیاده روی یک حرکت راحت و مفید است و از آنجایی که شما در هر روز بارداری آن را انجام می دهید، انرژی و استقامت لازم برای این کار را در زایمان خود خواهید داشت.

سه ماهه چهارم

سه ماهه چهارم مرحله بهبودی است و برای بازیابی عملکرد عضلات مرکزی کاملا ضروری است. تمرکز بر روی استراحت، ریکاوری و تمرین مجدد عضلات مرکزی است. بسیاری از زنان بلافاصله وارد تمرین می‌شوند و عنصر تمرین مجدد را کنار می‌گذارند، فقط با چالش‌هایی مانند کمردرد طولانی، شکمی که صاف نمی‌ماند، بی‌اختیاری و سایر اشکال اختلال عملکرد کف لگن رو به رو می شوند.

پس از به دنیا آمدن نوزاد، صرف نظر از اینکه زایمان طبیعی دا شته اید یا سزارین، برای بهبودی به زمان نیاز دارید. اطمینان حاصل کنید که در چند هفته اول از خانواده خود حمایت می شوید تا بتوانید روی استراحت و بهبود بدن خود پس از زایمان تمرکز کنید. کیسه های یخ برای پرینه شما در ۲۴ ساعت اول تسکین دهنده هستند (می توانید نوار بهداشتی را فریز کنید یا می توانید بسته های یخ خریداری کنید). بعد از روز اول، گرما به شکل حمام نشستن چندین بار در روز کمک کننده خواهد بود. بسته بندی شکم در بسیاری از فرهنگ ها در سراسر جهان استفاده می شود و به آرامی در آمریکای شمالی طرفداران زیادی پیدا می کند. نباید با تمرین کمر اشتباه گرفته شود، تمرین ملایم بستن شکم حمایت خارجی از بافت‌های لگن و دیواره شکم در حین بهبودی ایجاد می‌کند.

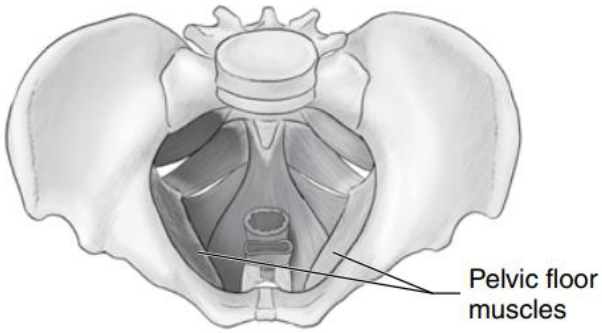
شش تا هشت هفته اول پس از زایمان برای استراحت و ریکاوری با کار ترمیم عضلات مرکزی با سرعت تدریجی اضافه شده است. ارزیابی فیزیوتراپی کف لگن در حدود شش هفته پس از زایمان برای هر زن بدون توجه به نحوه زایمان توصیه می شود. این یک جنبه نادیده گرفته شده از سلامت زنان است که باید استاندارد مراقبت و یک بخش اجباری مراقبت های بهداشتی قبل از زایمان و پس از زایمان باشد. باور سنتی این است که زنان در هفته ششم پس از زایمان می توانند برای بازگشت به فعالیت های عادی چراغ سبز دریافت کنند. در حال حاضر، خانم‌ها برای شروع دویدن یا برگشتن به جعبه کراس فیت، این را به عنوان یک علامت مثبت می‌پذیرند. بدن پس از زایمان به سادگی برای نیازهای فعالیت هایی مانند دویدن و کراس فیت کامل در شش هفته پس از زایمان آماده نیست و ممکن است تا حدود چهار، شش یا حتی ۱۲ ماه پس از زایمان آماده نباشد.

فصل ۳ کف لگن: پایه و اساس مرکز بدن

کف لگن بخشی از بدن است که توجه زیادی به آن نمی شود، اما در دوران بارداری احتمالاً شروع به فکر کردن در مورد آن خواهید کرد و به این فکر می کنید که چگونه منطقه را برای تولد کودک خود آماده کنید. ممکن است درباره کگل شنیده باشید یا به شما گفته شده باشد که آنها را انجام دهید، اما کارهای بیشتری وجود دارد که می توانید برای آماده سازی انجام دهید. این فصل اطلاعاتی را به شما می دهد که باور نمی کنید قبلاً نشنیده باشید!

کف لگن چیست؟

کف لگن پایه و اساس ۴ عضله مرکزی بدن است، گروهی از عضلات عمیق که در فصل گذشته معرفی کردیم و مسئول تثبیت و کمک به کنترل حرکت بدن شما هستند. به همراه دیافراگم، عرضی شکم و مولتی فیدوس، کف لگن در تنفس، ایجاد تنش در دیواره شکم و تثبیت ستون فقرات و لگن نقش دارد (شکل ۳,۱ را ببینید).



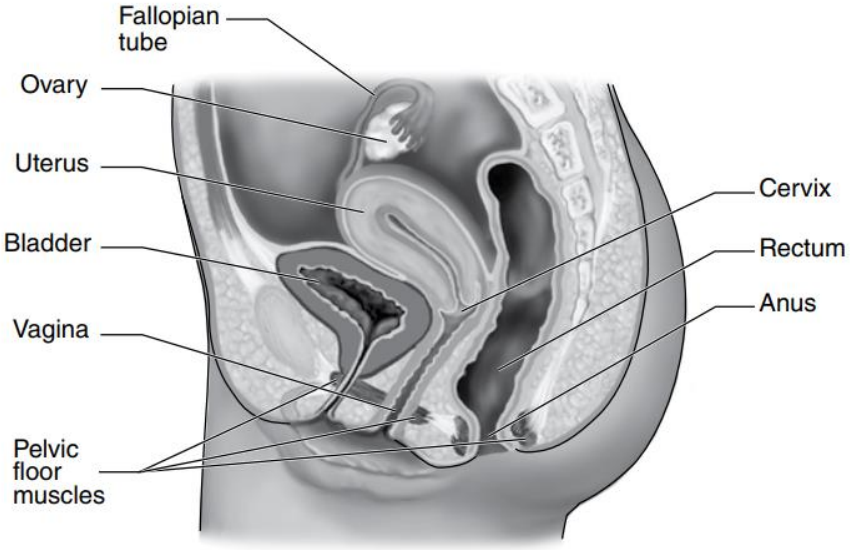
شکل ۳,۱ عضله کف لگن

کف لگن مجموعه ای از ماهیچه ها، اعصاب، تاندون ها، رگ های خونی، رباط ها و بافت همبند است که همگی در لگن شما در هم تنیده شده اند. از جلو به استخوان شرمگاهی (که در واقع یک مفصل است اما برای سادگی می‌گوییم استخوان)، از پشت به دنبالچه و در هر طرف به استخوان‌های سیتز(برجستگی نشیمنگاهی) می‌چسبد. پایه لگن را تشکیل می دهد و وظایف مهم زیادی مانند پاسخگویی جنسی و خودداری را بر عهده دارد. شگفت آور است که برای بخشی از بدن ما که کارهای زیادی انجام می دهد، معمولاً اطلاعات کمی در مورد آن داریم. متأسفانه، تا زمانی که مشکلی در لگن ایجاد نشده است، اطلاعاتی به زنان داده می نمی شود که قبلاً باید به آنها گفته می شد.

عملکرد کف لگن

به عنوان پایه و اساس مرکز بدن، کف لگن به حمایت از اندام های لگنی کمک می کند: مثانه، راست روده

و رحم در حال ر شد شما (شکل ۳,۲ را ببینید). همچنین در کنترل ادرار نقش دارد، بنابراین می‌توانید زمان دفع ادرار را کنترل کنید و هنگام سرفه، دویدن یا پریدن ادرار نکنید. همانطور که در فصل قبل ذکر شد، عضلات کف لگن، ستون فقرات و لگن شما را تثبیت می کنند. در طول تولد، ماهیچه های کف لگن باید تسلیم شوند تا به کودک اجازه عبور از کانال زایمان را بدهد، و یک رفلکس تخلیه وجود دارد که به بیرون راندن کودک شما کمک می کند. برای اینکه همه این ها اغلب به یکباره اتفاق بیفتد، عضلات کف لگن باید قدرت، استقامت، زمان بندی، هماهنگی و کنترل داشته باشند. تمرینات کگل (انقباضات ارادی کف لگن و به دنبال آن استراحت) می تواند کمک کننده باشد، اما برای همه مناسب نیست، زیرا بسیاری از زنان آنها را به اشتباه انجام می دهند.



شکل ۳,۲ کف لگن و اندام حمایت شده

کگل در ا صل یک تمرین ایزوله ا ست، اما با توجه به اینکه ما موجوداتی پویا ه ستیم که در طول روز حرکت می‌کنیم (حداقل در حالت ایده‌آل)، منطقی است که دیدگاه ورزش کف لگن را گسترش دهیم تا شامل حرکت نیز شود. خوب خوب است که بدانید چگونه عضلات کف لگن خود را ایزوله کنید، اما از آنجا که آنها با ۴عضله مرکزی بدن به عنوان پایه و اساس همه حرکات همکاری می کنند، مهم است که عضلات کف لگن را در حرکات عملکردی زندگی روزمره ادغام کنید. فصل ۹ با حرکات برای مادری به این هدف اختصاص یافته است که به شما یاد می دهد چگونه از کف لگن و ۴عضله مرکزی خود در انواع حرکات و فعالیت های روزانه استفاده کنید. عضلات کف لگن علاوه بر حمایت از حرکت، در تنفس و کنترل فشار داخل شکمی نقش دارند و بنابراین باید با دیافراگم، عرضی شکم و مولتی فیدوس به طور هم افزایی کار کنند و ۴عضله مرکزی را تشکیل دهند. ۴عضله

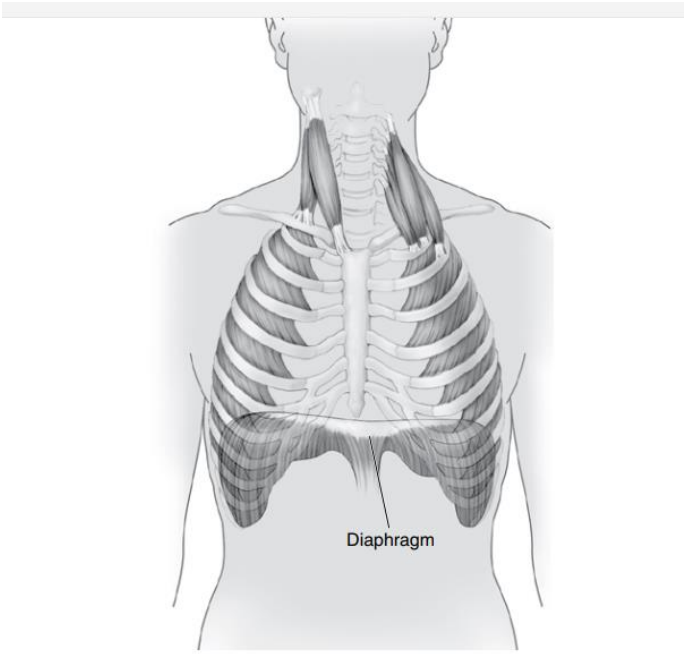
مرکزی بدن پیشگو هستند، یعنی ما را برای حرکت آماده می کنند و همچنین حرکت را تثبیت و کنترل می کنند.

اقدام کنید:

برای انجام یک کگل مناسب، روی یک توپ ورزشی یا یک صندلی محکم بنشینید. می توانید دست خود را زیر پرینه خود قرار دهید تا بازخورد بیشتری بدهد یا به سادگی اجازه دهید گرد بودن توپ به شما بازخورد بدهد. با نشستن روی برجستگی نشیمنگاهی خود و احساس پرینه روی سطح توپ یا صندلی مطمئن شوید که در راستای خوبی هستید. حال، نفس بکشید و در حین بازدم، تصور کنید که یک زغال اخته را با واژن خود بردارید و آن را بالا و داخل بدن خود بکشید. در حین دم، دوباره آن را پایین بیاورید. آیا احساس کردید که پرینه شما از روی توپ بلند شده است؟ مطمئن شوید که زغال اخته را "فشار" ندهید. هدف درست کردن آب زغال اخته نیست. این "لیفت" است که برای استفاده صحیح از عضلات کف لگن بسیار مهم است. و مطمئن باشید که خیلی تلاش نکنید - شما در اینجا پیانو نمی گیرید، فقط یک زغال اخته کوچک است، بنابراین از یک چنگال محکم اما ملایم استفاده کنید و سپس آن را رها کنید. ما دوست داریم از اصطلاحی به نام "تنفس مرکزی" نیز استفاده کنیم تا به القای اهمیت تنفس در هماهنگی با کف لگن و مرکز بدن کلی کمک کنیم.

بسیاری از زنان با تلاش برای جلوگیری از جریان ادرار در توالت آزمایش می‌کنند. با این حال، این توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند مثانه را گیج کند و فقط مؤلفه فشاری تمرین را آزمایش می‌کند، که در واقع می‌خواهید بر آن تأکید نکنید. از آنجایی که ماهیچه های کف لگن در انتظار بیشتر حرکات هستند، در واقع هر بار که از روی صندلی بلند می شوید، بازوی خود را بلند می کنید، چیزی را برمی دارید یا جلو می روید، کف لگن خود را ورزش می دهید. افزودن تنفس عمدی و نشانه هایی مانند زغال اخته به کگل، هم افزایی چهار عضله مرکزی را افزایش می دهد. این نوع تنفس، تنفس مرکزی نامیده می شود که در فصل بعدی با آن بیشتر آشنا خواهید شد.

دیافراگم، همانطور که در شکل ۳,۳ نشان داده شده است، بزرگترین عضله مورد استفاده برای تنفس است. دیافراگم در دنده ها قرار دارد و به ستون فقرات کمری متصل می شود. در حالت استراحت به شکل گنبدی است و با تنفس به شکل صاف تر می شود. این حرکت دنده ها را مجبور می کند تا به سمت بیرون حرکت کنند. متأسفانه بسیاری از افراد واقعاً از این عضله به اشتباه استفاده می کنند. هر تنفس باید با انبساط جانبی دنده همراه باشد، اما با سبک زندگی کم تحرک و حالت خمیده امروزی، بسیاری از افراد تمایل دارند در قفسه سینه نفس بکشند. این تأثیر عمده ای بر هم افزایی با کف لگن دارد. هنگامی که نفس می‌کشید، دیافراگم باید منقبض و پایین بیاید و کف لگن باید طویل و پایین بیاید.



شکل ۳,۳ دیافراگم

عرض شکمی نیز باید طویل شود و به سمت بیرون منبسط شود تا هوا آزادانه وارد بدن شود. هنگام بازدم برعکس این اتفاق می افتد - کف لگن منقبض و بلند می شود، عرضی شکمی به سمت داخل حرکت می کند و دیافراگم بالا می رود. برای کمک به شما در تسلط بر این هم افزایی، تنفس مرکزی را یاد بگیرید و تمرین کنید، یک تمرین ا سا سی برای تمرین روزانه در بارداری برای کمک به به حداقل ر ساندن مواردی مانند دیا ستاز و کمردرد است. تنفس مرکزی یک تمرین کلیدی برای بهبودی پس از زایمان نیز هست.

اختلال عملکرد کف لگن

بارداری و تولد اغلب علت بسیاری از چالش‌های ا صلی زنان پس از زایمان هستند. مشکلات رایج شامل بی اختیاری، افتادگی اندام لگن، درد لگن، کمردرد و شکمی است که دیگر صاف نمی ماند. زنان این باور غلط دارند که چون بچه دار شده اند، داشتن این چالش ها طبیعی است. این درست نیست. طبیعی نیست – شایع است، اما طبیعی نیست – و بسیاری از کارهایی که زنان پس از زایمان با آن سر و کار دارند را می توان در صورتی که در دوران بارداری اطلاعات درستی به آنها داده شود، پیشگیری یا به حداقل رساند.

استاندارد قدیمی برای درمان اختلال عملکرد کف لگن این بود که متخصص زنان و زایمان یک برگه استاندارد از تمرینات کگل را تهیه کند. علم و تجربه بالینی به ما نشان می دهد که این نه تنها بی اثر است بلکه می تواند برای برخی از زنان مضر باشد. سه ویژگی کف لگن نشان می دهد که چرا برخی از زنان لزوما نباید کگل انجام

دهند. بسیاری از ما تصور می کنیم که پس از ورود سر ده سانتی متری کودک از واژن ما، واژن کشیده و ضعیف می شود. از این رو، نیاز به تمرینات کگل وجود دارد. این در بسیاری از موارد پس از زایمان صادق است، اگر کف لگن کشیده شده باشد و هنوز تن، قدرت، استقامت خود را به دست نیاورده باشد. بافت بلند و شل است (هیپوتونیک) و واقعاً خوب کار نمی کند. درمان نشده، اکثر زنان مبتلا به این نوع کف لگن دچار بی اختیاری، افتادگی و شاید درد می شوند. تمرینات کگل می تواند و باید به این زنان کمک کند، به خصوص زمانی که در هنگام حرکت استفاده می شود. با این حال، ویژگی دیگری از کف لگن وجود دارد که ممکن است کف لگن سفت(هیپرتونیک)، منقبض است و می تواند کوتاه باشد. بنابراین، آن نیز بدون قدرت و زمان بندی ضعیف است. با این نوع کف لگن، زنان همچنان بی اختیاری دارند. اغلب، آنها درد لگن، به ویژه درد در هنگام مقاربت خواهند داشت. این کف لگن هیچ تسلیم کننده ای ندارد و انجام کگل هرگونه اختلال عملکردی را بدتر چیزی است که همه ما باید برای آن تلاش کنیم، جایی که تعادل کاملی از تن، انعطاف پذیری و زمان بندی وجود دارد. این طبقه ای است که می تواند حاملگی را پشتیبانی کند، برای زایمان کشش دهد و به هم افزایی بهینه ۴ عضله مرکزی بدن بازگردد.

همانطور که بحث کردیم، بدن ما در جبران شگفت انگیز است. ماهیچه های کف لگن اغلب به کمک می آیند و تلاش می کنند تا کارهای شکمی را انجام دهند که اکنون کشیده و ضعیف شده اند و بنابراین کارایی ندارند. این اغلب منجر به عضلات کف لگن می شود که هیپرتونیک و کوتاه هستند و هم افزایی ۴عضله مرکزی بدن را مختل می کند. داشتن ۴عضله مرکزی که هماهنگ نیستند باعث اختلال در عملکرد کف لگن مانند بی اختیاری ادرار، افتادگی اندام لگنی و درد لگن می شود. اغلب تصور می شود که این شرایط فقط برای زنان مسن اتفاق می افتد، اما اختلال عملکرد کف لگن می تواند زنان را در هر سنی و در هر مرحله از زندگی تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است شنیده باشید که مادربزرگ یا عمه‌تان دچار افتادگی اندام لگنی شده است، یا از زمانی که بچه‌دار شده‌اند، دوستانتان هنگام ورزش کردن ادرار می‌کنند. این مسائل رایج هستند اما طبیعی نیستند و در دوران بارداری کارهای زیادی می توانید برای جلوگیری از این شرایط انجام دهید. بهبودی پس از زایمان شما نیز کلیدی است. زمان شفا، ترمیم و بازآموزی است. کف لگن مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته است، و شروع هر چه سریعتر تنفس از مرکز پس از زایمان به بازیابی فرم و عملکرد و جلوگیری از اختلالات کمک می کند. بیایید نگاهی دقیق تر به این اختلالات رایج بیندازیم.

بی اختیاری ادرار

طبق تعریف، بی اختیاری عبارت است از هرگونه از دست دادن ناخواسته ادرار در هر زمان و به هر میزان. ممکن است بشنوید که زنان می گویند که ترشح پس از بچه دار شدن طبیعی است، اما حقیقت این است که طبیعی نیست.

دو نوع ا صلی بی اختیاری وجود دارد: بی اختیاری ادرار ا ستر سی و بی اختیاری ادرار فوری. بی اختیاری ادرار استرسی زمانی اتفاق می‌افتد که فشار داخل شکمی افزایش می‌یابد که برای کنترل اسفنکترها و کف لگن بسیار زیاد ا ست. مقدار کمی ادرار با فعالیت هایی مانند خنده، سرفه، عط سه و دویدن به بیرون ن شت می کند. بی اختیاری ادرار فوری معمولاً شامل یک نیاز ناگهانی و اغلب غیرقابل کنترل برای یافتن حمام است. این می تواند نتیجه آسیب عصبی یا بافت اسکار باشد یا حتی می تواند رفتاری باشد. همچنین امکان داشتن هر دو نوع وجود دارد. به این بی اختیاری مختلط می گویند. در دوران بارداری نیاز به ادرار کردن می تواند تحت تأثیر هورمون ها و فشار روی مثانه با رشد کودک افزایش یابد. همچنین تجربه نوعی از بی اختیاری نیز رایج است. مطالعات نشان می دهد که اگر در بارداری خود بی اختیاری را تجربه کنید، ۷۰ درصد احتمال دارد که پس از زایمان نیز به زندگی با آن ادامه دهید (روشا، براندائو، ملو، تورس، موتا و کاستا ۲۰۱۷).

افتادگی اندام لگن

افتادگی اندام لگنی نزول اندام های لگنی (مثانه، رحم یا را ست روده) به داخل کانال واژن ا ست. سیستو سل زمانی رخ می دهد که مثانه به دیواره واژن برآمده می شود (که به آن افتادگی دیواره قدامی نیز می گویند). افتادگی رحم زمانی اتفاق می افتد که رحم شروع به پایین آمدن به داخل واژن می کند. رکتوسل زمانی است که رکتوم به داخل واژن برآمده می شود (که به آن افتادگی دیواره خلفی نیز می گویند). درجات مختلفی از افتادگی وجود دارد از درجه ۱ که بسیار خفیف ا ست تا درجه ۴ که اغلب نیاز به جراحی دارد. نکته مهمی که در مورد افتادگی باید به آن توجه کرد این ا ست که درجه نزول لزوماً با علائم مرتبط نیست. برخی از زنان ممکن ا ست افتادگی کوچکی داشته باشند و بسیار علامت دار باشند، در حالی که برخی دیگر افتادگی پیشرفته تری داشته باشند اما هیچ علامتی نداشته باشند. برخی از علائم شایع افتادگی ممکن است کمردرد، احساس سنگینی در لگن، احساس کشیدن یا کشیدن، احساس افتادن چیزی، درد هنگام مقاربت، ناتوانی در گذاشتن تامپون یا ناتوانی در نگه داشتن تامپون باشد. اینها تنها تعدادی از علائم هستند و در زنان مختلف به درجات مختلف احساس می شوند. همانطور که گفتیم، برخی ممکن ا ست زمانی که افتادگی در مراحل اولیه دارند علائمی را احساس کنند در حالی که برخی دیگر اصلاً هیچ احساسی ندارند و تنها زمانی متوجه افتادگی می شوند که در ورودی واژن برآمدگی وجود داشته باشد.

افتادگی اندام لگن تهدید کننده زندگی نیست، اما زندگی را تغییر می دهد. به خصوص برای زنان فعال، این می تواند یک واقعیت بسیار ناخوشایند باشد. همچنین توجه داشته باشید که افتادگی ممکن است سال‌ها طول بکشد و از آنجایی که همه علائم و نشانه‌های اولیه را احساس نمی‌کنند، مهم است که به عنوان بخشی از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در بارداری و تا آخر عمر به دنبال فیزیوتراپیست کف لگن باشید. اگر به فیزیوتراپیست واجد شرایط کف لگن دسترسی ندارید و مشکوک به افتادگی هستید، به منابع آنلاین مانند انجمن حمایت از افتادگی اندام لگنی (APOPS) دسترسی داشته باشید و از متخصص زنان و زایمان خود بخواهید POP-Q

(آزمایش ویژه ای برای اندازه گیری درجه افتادگی) انجام دهد که می تواند به شما در انتخاب آگاهانه در مورد مراقبت های بهدا شتی کمک کند. و ضعیت بدنی، هم ترازی، مکانیک منا سب بدن، هم افزایی ۴ع ضله مرکزی، آماده ســازی بدن برای تولد، بهبودی بهینه، و به تاخیر انداختن بازگشــت به فعالیت های پر تاثیر، همگی در جلوگیری یا به حداقل رساندن نزول اندام های لگن نقش دارند.

درد لگن

درد لگن یکی دیگر از اختلالات عملکردی ا ست که اغلب به عنوان یک بیماری بارداری دیگر از بین می رود. با این حال، فقط به این دلیل که باردار هستید به این معنی نیست که باید رنج بکشید. مواردی مانند کمردرد، درد مفصل ساکروایلیاک، دیاستاز سمفیز شرمگاهی (درد در جلوی لگن در مفصل شرمگاهی) و دیسپارونیا (درد در حین رابطه جنسی) همگی در دوران بارداری یا پس از زایمان قابل درمان هستند. اغلب مشکل به سادگی کف لگن است

ع ضلات هیپرتونیک (بیش از حد سفت) یا هیپوتونیک (بیش از حد شل) ه ستند. م شکلات دیگر عبارتند از راهبردهای جبرانی، مانند درد ارجاعی از سایر عضلات مانند نزدیک کننده های ران، یا نیروهای چرخشی ناهموار بر روی استخوان های لگن. یک بار دیگر، وضعیت، همسویی و هم افزایی در ۴عضله مرکزی بدن نقش مهمی در پیشگیری و درمان اختلالات کف لگن در دوران بارداری ایفا می کند.

تاثیر بارداری و زایمان بر کف لگن

کف لگن در دوران بارداری و زایمان د ستخوش تغییرات و سازگاری فوق العاده ای می شود. هورمون‌ها باعث تحرک بی شتر مفا صل لگن می شوند، که برای حفظ ثبات و کنترل، کف لگن باید کمی سخت‌تر کار کند. این منجر به جبران می شود - عضلات دیگر برای کمک به جبران تغییرات کف لگن فراخوانی می شوند. این به نوبه خود بر هم افزایی یا هماهنگی و زمان بندی چهار عضله مرکزی تأثیر می گذارد. در کوتاه مدت، جبران ها مفید هستند، اما با گذشت زمان منجر به ناهم افزایی و اختلال در عملکرد کف لگن می شوند.

همانطور که کودک رشد می کند، رحم نیز رشد می کند. نیاز به حمایت از این وزن فزاینده نه تنها مستقیماً به کف لگن فشار وارد می کند، بلکه وضعیت شما را نیز به چالش می کشد. همانطور که شکم شما رشد می کند و شما هم راستای خود را برای مقابله با وزن تنظیم می کنید، لگن به سمت پایین هدایت می شود و کف لگن را در موقعیت های نه چندان مطلوب قرار می دهد.

یکی از بزرگترین چالش ها برای کف لگن تولد است. در هنگام تولد واژینال، با پایین آمدن نوزاد، احتمال آسیب به بافت های کانال واژن، اعصاب، کف لگن و پرینه وجود دارد. بافت‌های نرم مستعد پارگی هستند، اعصاب می‌توانند فشرده یا کشیده شوند و در برخی موارد استخوان‌های لگن ممکن است شکسته شوند. مرحله فشاردادن اغلب شاهد افزایش شدید فشار داخل شکمی بر روی اندام های لگنی است. با فکر کردن به این واقعیت که هورمون‌ها شلی ساختارها و رباط‌های کف لگن را افزایش می‌دهند، می‌توانیم ببینیم که چگونه فشاردادن مستقیم والسالوا می‌تواند رباط‌ها را بیش از حد کشیده و به افتادگی کمک کند. بسیاری بر این باورند که کف لگن در طول زایمان سزارین در امان است. به هر حال، این چنین نیست. زنانی که سزارین می‌کنند تأثیرات هورمونی یکسانی دارند، تغییرات وضعیتی یکسانی دارند، همان جابجایی‌ها و وزن اضافی یکسان در کف لگن دارند. علاوه بر چالش‌های مشابه بارداری، اغلب زنان پس از گشاد شدن دهانه رحم برای مدتی مرحله فشار را پشت سر می‌گذارند و سپس از طریق سزارین زایمان می‌کنند. حتی با زایمان سزارین برنامه ریزی شده، عواقبی برای کف لگن وجود دارد.

ویژگی بدن:

وزن و اندازه رحم در بارداری تغییر زیادی می کند. از وزن تقریبی ۵۰ گرم؛ به اندازه یک پرتقال کوچک به حدود ۱ کیلوگرم؛ به اندازه یک هندوانه! می رسد. پس از تولد نوزاد، روند بازگشت رحم به حالت غیربارادار خود را involution یا برگشت به حالت طبیعی می نامند.

پیشگیری از اختلال عملکرد کف لگن

بارداری زمان ایده آلی برای یادگیری و تمرین کف لگن است. کف لگن در دوران بارداری دچار تغییرات قابل توجهی خواهد شد و در طول زایمان با چالش‌های مهمی روبرو خواهد شد، بنابراین می‌خواهید مطمئن شوید که بهینه شده و آماده است تا با هر کاری که زایمان پیش می‌آید، مقابله کند. همچنین مهم است که بدانید پس از تولد نوزاد چگونه می توان به بهترین شکل کف لگن خود را بهبود بخشید.

روند فعلی در تناسب اندام بارداری این است که زنان در دوران بارداری وزنه های بسیار سنگین بلند می کنند و پس از چند هفته پس از تولد نوزاد به تمرینات با شدت بالا باز می گردند. افراط در بارداری مورد تشویق قرار می گیرد و بسیاری از زنان در حال حاضر فعالیت های شدید در دوران بارداری خود را دنبال می کنند یا به آنها ادامه می دهند. در حالی که ما مطمئناً معتقدیم که زنان می‌توانند و باید حرکت کنند، بلند کنند، بکشند، حمل کنند، بپیچند و خم شوند، ما معتقد نیستیم که باید با شدتی که در حال حاضر وجود دارد انجام شود. در حالی که بارداری نباید شما را از فعال بودن باز دارد، توصیه می‌کنیم برخی از فعالیت‌ها را تغییر دهید تا کف لگن و مرکز بدن شما مجبور به پرداختن به چیزی بیش از آنچه هستند نباشند. ما همچنین معتقد نیستیم که

سخت‌تر، سریع‌تر و سنگین‌تر راه بهبودی است. بارها دیده‌ایم که زنان خیلی زود به تناسب اندام بازمی‌گردند و بدنی که به سادگی آماده نبود، فقط پشیمان می شوند و با اختلال عملکرد کف لگن مواجه می شوند که نیاز به تغییرات اساسی در سبک زندگی حرکتی آنها دارد.

پیشرفت آهسته، پیوسته و تدریجی چیزی است که بدن برای بازیابی به آن نیاز دارد. نه ماه طول کشید تا یک فرد رشد کند و به دنبال آن نیازهای تولد. این واقع بینانه نیست که فکر کنیم بدن، به ویژه کف لگن، برای فعالیت های شدید مانند پرش، پریدن، یا بلند کردن اجسام در ماه های اولیه پس از زایمان آماده است. در حقیقت، بین ۴ تا ۱۲ ماه طول می کشد تا واقعاً برای بازگشت به فعالیت های شدید مانند کراس فیت یا دویدن آماده شوید. با فعالیت های کم شدت مانند اسکوات، لانج، پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا شروع کنید. همانطور که سیستم خود را مجدداً تمرین می دهید، قدرت و استقامت شما باز می گردد و هنگامی که بدن شما آماده شد، می توانید تمرینات را با فعالیت هایی با تاثیر بالاتر از سر بگیرید.

ویژگی بدن:

اپیزیوتومی برش جراحی پرینه است که در حین زایمان انجام می شود. این یک بریدگی از پوست، عضله عرضی پرینه و دیواره واژن (اپیتلیوم) است. قبلاً انجام اپیزیوتومی روی هر زن زایمانی یک روش استاندارد بود. تصور می شد که ایجاد فضای بیشتر زایمان را تسهیل می کند. با گذشت زمان مشخص شد که اپیزیوتومی‌ها در واقع آسیب‌های شدید پرینه را تشدید می‌کنند، بنابراین دیگر به طور معمول انجام نمی شوند. حتماً از دکتر خود بپرسید که آیا اپیزیوتومی های معمولی را انجام می دهند یا خیر. در حالت ایده آل، دکتر از اپیزیوتومی فقط در شرایط اضطراری فوری استفاده می کند.

انتخاب فعالیت های کم شدت در بارداری می تواند کمک زیادی به حفظ یکپارچگی کف لگن شما کند. تمرین در دوران بارداری کمتر در مورد رسیدن به اهداف دور یا اهداف وزنی است، و بیشتر در مورد آماده کردن بدن شما برای یکی از چالش برانگیزترین رویدادهایی است که تا کنون انجام داده اید. برداشتن گام‌هایی برای اصلاح برنامه تمرینی خود با پیشرفت بارداری و تمرین مجدد حرکات پس از زایمان، بهترین بیمه نامه شما برای جلوگیری از اختلال عملکرد کف لگن است. کار با این طرز فکر پیشگیرانه شما را برای بارداری راحت‌تر و زایمان بهتر و آماده می‌کند! در اینجا چند استراتژی اثبات شده برای جلوگیری از اختلال عملکرد کف لگن وجود دارد.

قامت و راستا مناسب را حفظ کنید

قامت و راستا کلیدی برای پیشگیری است. لگن را در همه حرکات طبیعی مثل راه رفتن و نشستن و غیره در وضعیت خنثی، قرار دهید. وقتی می نشینیم، اغلب با استخوان دنبالچه یا روی استخوان خاجی خود می نشینیم. بیشتر صندلی‌هایی که استفاده می‌کنیم، ما را برای لگن چرخش یافته به عقب آماده می‌کنند و این باید تغییر کند. روی برجستگی نشیمنگاهی خود بنشینید، نه روی استخوان خاجی. نشستن مداوم با استخوان دنبالچه می تواند کف لگن را کوتاه و سفت کند (این برای زایمان ایده آل نیست) و بار غیر طبیعی روی رباط رحمی خاجی وارد می کند (برای رحم شما عالی نیست). همچنین برای ستون فقرات شما مشکل ساز است زیرا منحنی طبیعی لوردوز را تغییر می دهد و دیسک ها را به خطر می اندازد. در حالت ایده آل، باید کمتر بنشینید. وقتی مجبور به نشستن هستید، موقعیت خود را تغییر دهید، لگن خنثی پیدا کنید و برای مدت طولانی ننشینید. در طول روز استراحت های حرکتی زیادی داشته باشید و یک میز ایستاده را امتحان کنید.

کفش های تخت بپوشید

توصیه می شود تا حد امکان از کفش های تخت مخصوصاً در حالت ایستاده و حرکت استفاده کنید. این ممکن است عجیب به نظر برسد، اما پوشیدن کفش های پاشنه بلند، باعث بهم ریختن تغییر وضعیت و قامت شما می شود.

کشش روزانه ساق پا و همسترینگ

همانطور که قبلاً ذکر شد، در حالی که کفش های تخت مفید هستند، کشش روزانه ساق پا و همسترینگ نیز به لگن کمک می کند تا موقعیت خنثی پیدا کنید و در وضعیت خنثی بمانید. وقتی پشت پاهای شما سفت است (اغلب به دلیل نشستن زیاد و پوشیدن کفش های پاشنه دار)، لگن را به سمت عقب می کشد - باز هم برای کف لگن ایده آل نیست. در فصل ۵ شما چند تکنیک عالی رها سازی برای کشش ساق پا و همسترینگ خود را خواهید آموخت.

یاد بگیرید چگونه تمرینات کگل را انجام دهید

کگل ها که به عنوان تمرینات عضلات کف لگن نیز شناخته می شوند، به لطف رسانه های اجتماعی در حال تبدیل شدن به جریان اصلی هستند. مزایای انجام کگل در پیشگیری و بهبودی از آسیب، بی اختیاری و پرولاپس به خوبی ثبت شده است. با این حال، مطالعات همچنین نشان می دهد که اکثر زنان آنها را اشتباه انجام می دهند. استاندارد طلایی برای تعیین اینکه آیا کگل را به درستی انجام می دهید یا خیر، انجام یک ارزیابی داخلی توسط فیزیوتراپیست کف لگن است، که می تواند به شما بگوید آیا به درستی منقبض می شوید، و به همان

اندازه مهم است که آیا به درستی رها می کنید یا خیر. اگر این ارزیابی در دسترس شما نیست، به قسمت قبلی در فصلی که در مورد نحوه انجام کگل بحث کردیم، مراجعه کنید.

از تنفس مرکزی استفاده کنید

تنفس مرکزی رویکرد جامع تری به کگل است. ممکن است گزینه بهتری برای شما باشد زیرا با تنفس با درگیری کف لگن مرتبط ا ست. در مراحل بعدی بارداری، یادگیری نحوه ا ستفاده از تنفس مرکزی و کف لگن برای بیرون راندن نوزاد در حالی که ف شار داخل شکمی را به حداقل می ر ساند، می تواند به کاهش برخی از اثرات منفی زایمان در کف لگن کمک کند. مجدداً، در فصل ۴ و تمرین گام به گام در فصل ۶، در مورد چگونگی ارتباط تنفس مرکزی با شکم بیشتر خواهید آموخت.

برای فاز فشار آماده شوید

ا ستفاده از موقعیت های مختلف در حین زایمان، به ویژه در مرحله فشار دادن، می تواند به جلوگیری از آ سیب های رایج در هنگام زایمان کمک کند. موقعیت های عمودی و با کمک جاذبه مانند موارد ذکر شده در فصل ۲ می تواند به کوتاه شدن مرحله زایمان کمک کند. نشان داده شده ا ست که دراز کشیدن پهلو و و ضعیت چهار نفره در مقایسه با وضعیت زایمان به پشت و نیمه خوابیده، پارگی پرینه را کاهش می دهد. تمرین قرار گرفتن و خارج شدن از این موقعیت ها در دوران بارداری، انتقال را در طول زایمان و زایمان آ سان تر می کند. یک قدم جلوتر بروید و تمرین کنید که کف لگن خود را رها کنید تا درب لگن در این موقعیت ها باز شود. هرچه در این موقعیت‌ها احساس راحتی بیشتری داشته باشید، استفاده از آن‌ها آسان‌تر است و هل دادن شما مؤثرتر خواهد بود، در نتیجه خستگی، عدم پیشرفت و استفاده از مداخلات را به حداقل می‌رساند.

پرینه خود را ماساژ دهید

ما ساژ پرینه یک تمرین عالی ا ست و فواید زیادی دارد. این می تواند جریان خون را در ناحیه افزایش دهد و به افزایش ویسکوالا ستیسیته کف لگن شما کمک کند، در نتیجه به جلوگیری از پارگی کمک می کند. همچنین، می‌تواند به از بین بردن چ سبندگی‌های نا شی از تولد و ضربه کمک کند. در نهایت، ما ساژ پرینه به این معنی است که به شما فرصتی می دهد تا فشار و ناراحتی را در ناحیه احساس کنید تا به کف لگن (و مغز) خود تمرین دهید تا با رهایی از تنش در حضور ناراحتی، که از نزدیک فاز زایمان را تقلید می کند، واکنش مناسب نشان دهد هنگامی که کودک شما در حال به دنیا آمدن است. ماساژ معمولاً از هفته ۳۶ شروع می شود و می تواند توسط خودتان یا همسرتان انجام شود. در فصل ۵ روش را به تفصیل توضیح می دهیم.

عضلات کف لگن به قدرت، هماهنگی، کنترل، استقامت و زمان نیاز دارند. شما می توانید تمرین پله را برای تقویت عضله کف لگن به کار بگیرید.

پله

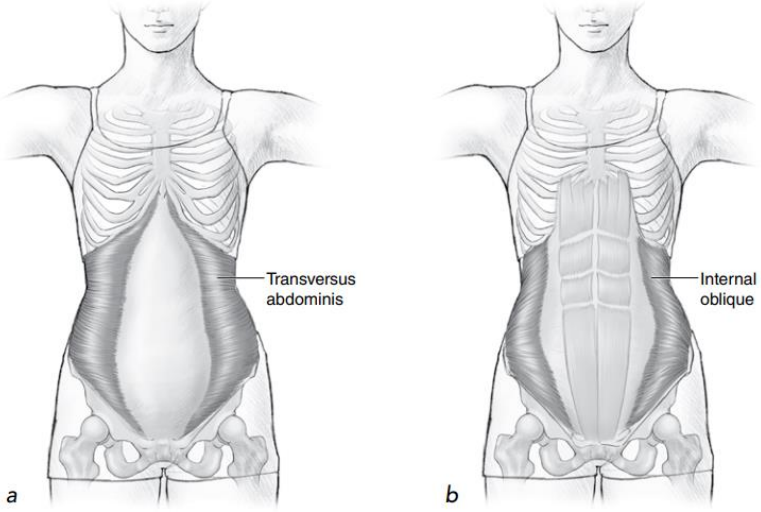
این تمرین استقامت، قدرت، هماهنگی و کنترل را ایجاد می کند. این با یک کگل معمولی متفاوت است زیرا شما با چهار شمارش منقبض می کنید و با چهار شمارش آزاد می‌کنید. این برای درمان پرولاپس بسیار مفید است. طوری فکر کنید که انگار با عضلات کف لگن از پله های خیالی بالا می روید. برای انجام این تمرین، در وضعیت مناسب بنشینید یا بایستید و تصور کنید که زغال اخته را با واژن خود بردارید و آن را بالا و داخل بدن خود بکشید. همانطور که زغال اخته را به سمت بالا و داخل می کشید، در طبقه ۱ مکث کنید (یک چهارم مسیر بالا)، سپس منقبض کرده و دوباره بلند کنید تا به طبقه ۲ برسید (اکنون در نیمه راه هستید). انقباض و بلند کردن را از سر بگیرید تا به طبقه ۳ برسید، و در نهایت زغال اخته را منقبض کرده و به طبقه ۴، در بالای واژن خود ببرید. هنگامی که در بالا قرار گرفتید، مکث کنید و سپس به آرامی رها کنید تا طبقه ۳ پایین بیایید، مکث کنید و رها کردن را تا طبقه ۲ و سپس به طبقه ۱ ادامه دهید و در نهایت به پایین برگردید تا به حالت رهاسازی کامل برگردید.

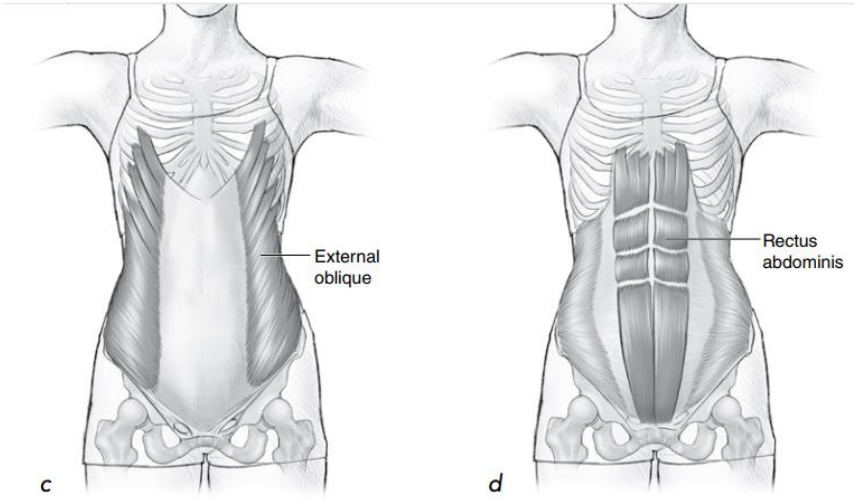
فصل ۴ شکم: در دوران بارداری و بعد از آن

همانطور که در فصل‌های قبلی بحث شد، بارداری تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌کند، اما این «برآمدگی» است که همه توجه را به خود جلب می‌کند. دیواره شکم به برآمدگی نوزاد یا شکم در بارداری گفته می شود و در عکس های بارداری مرکز توجه است. با این حال، پس از تولد نوزاد، به ناحیه ای از بدن تبدیل می شود که مورد قدردانی و گاهی اوقات حتی منفور است. هدف نهایی بیشتر مادران تازه وارد این است که شکم خود را از دست بدهند و بدن خود را برگردانند. متأسفانه، بسیاری از تازه مادران پس از زایمان خیلی زود رژیم می گیرند و تمرینات شدید را شروع می کنند. در تلاش برای صاف کردن عضلات شکم خود، تهاجمی‌ترین تمرینات را انتخاب می‌کنند، بدون توجه به نیاز به استراحت و ریکاوری. اما با اطلاعات صحیح، می‌توانید به حفظ بخش مرکزی بدن خود در شروع بارداری کمک کنید، که به کاهش یا جلوگیری از بسیاری از مشکلات پس از زایمان که معمولاً طبیعی هستند کمک می‌کند. شما همچنین خواهید دانست که چگونه بدن خود را پس از تولد به درستی ترمیم کنید.

تغییرات شکم در دوران بارداری

سه گروه از عضلات شکم وجود دارد - عضلات عرضی شکم عمیق ترین لایه را تشکیل می دهند، سپس عضلات مایل (داخلی و خارجی) و در نهایت عضلات راست شکمی که بیرونی ترین عضلات شکم هستند (شکل ۴,۱ را ببینید). همه آنها از طریق یک آپونوروز، به خط آلبا متصل می شوند. همه عضلات شکم در بارداری و زایمان با کشش و کشیدگی فزاینده ای مواجه می شوند، اما این عضلات راست شکمی است که با رشد شکم از خط وسط فاصله می گیرند و بسیاری آن را قابل مشاهده ترین و ماندگارترین تغییر می دانند.

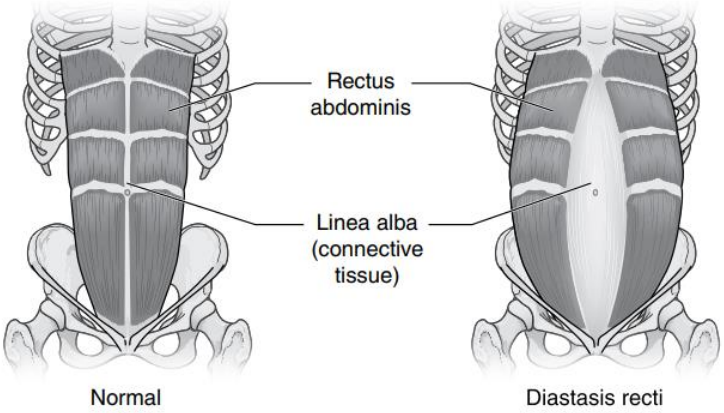




شکل ۴,۱ سه لایه عضلات شکم: عرضی شکمی(a)، مورب داخلی و خارجی (b و c) و راست شکمی (d).

در بارداری، با رشد نوزاد و شکم، فشار بیشتری بر روی خط آلبا وجود دارد. با گذشت زمان، خط آلبا نازک شده و کشیده می شود (یک پاسخ طبیعی در بارداری)، به عضله راست شکمی اجازه می دهد تا از خط وسط فاصله بگیرند. تقریباً در نیمی از زنان، عضله راست شکمی پس از تولد نوزاد به موقعیت خود باز می گردند، اما حدود ۴۰ درصد از زنان در شش ماهگی پس از زایمان دچار دیاستاز راست شکمی می شوند (دا موتا، پاسکوال، کاریتا و بو ۲۰۱۴).

دیا ستاز را ست شکمی (به ف صل ۱ مراجعه کنید) اغلب به عنوان یک فا صله غیرطبیعی بین دو ع ضله را ست شکمی در نظر گرفته می شود و معمولاً در بارداری با مخروط یا گنبد غیرطبیعی شکم که هنگام تلاش برای درازو نشست یا خم شده به پایین در حالت ایستاده می بینید مشخص می شود (شکل ۴,۲ را ببینید). در حالی که شکم پف دار پس از زایمان چیزی ا ست که بسیاری از زنان بیش از هر چیز دو ست ندارند، اما این از د ست دادن عملکرد است که فاصله بین دو عضله راست شکمی را از بین می برد. ناتوانی در ایجاد تنش در دیواره شکم جایی است که دیاستاز خطر واقعی را در دوران بارداری و پس از زایمان ایجاد می کند. هنگامی که خود عضلات فراتر از طول مطلوب خود کشیده می شوند و زمانی که بافت همبند نازک می شود، دیواره شکم می تواند توانایی خود را برای ایجاد تنش لازم برای ثبات مرکز بدن از د ست بدهد. عملکرد به خطر می افتد و جبران های بعدی می تواند شـرایطی مانند کمردرد، درد کمربند لگنی و اختلال عملکرد کف لگن ایجاد کند. دیواره شـکم در مدیریت فشارها و نیروها در بدن نقش دارد. بدون توانایی ایجاد و حفظ تنش با ا ستفاده از دیواره شکم، توانایی شما برای انتقال نیرو از بالاتنه به پایین تنه به خطر می افتد. در نتیجه، ممکن ا ست از ا ستراتژی‌های جبرانی مانند تغییر وضعیت بدن و ا ستفاده بیش از حد از عضلات مورب، خم کننده‌های ران و سایر گروه‌های عضلانی استفاده کنید.



شکل ۴,۲ دیاستاز عضله راست شکمی

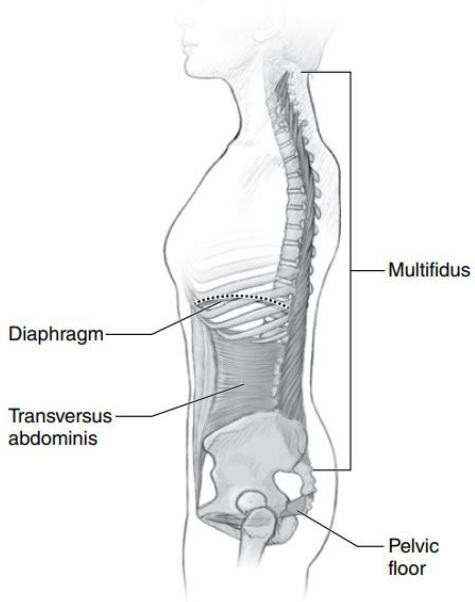
زنان در مورد این چالش های شکمی بی اطلاع هستند. هیچ کس به آنها نمی گوید که دیاستاز راست شکمی چیست، چگونه آن را در بارداری به حداقل برسانند، یا چه زمانی و چگونه آن را درمان کنند. زنان ماه‌ها یا سال‌ها بعد، اغلب از طریق رسانه‌های اجتماعی، متوجه این موضوع می‌شوند و سپس احساس ناامیدی می‌کنند و تعجب می‌کنند که چرا هیچ‌کس در مورد آن به آنها چیزی نگفته است. تحقیقات اکنون به این واقعیت اشاره دارد که هر زن درجاتی از دیاستاز راست شکمی در دوران بارداری یا بعد از آن خواهد داشت، اما مراقبت های درمانی رایج آن را نادیده می گیرند و آن را تنها به عنوان یک موضوع زیبایی در نظر می گیرند. اما این بیشتر از آن است. دیاستاز بیومکانیک غیربهینه است. از آنجا که هیچ اطلاعاتی با زنان در دوران بارداری به اشتراک گذاشته نمی شود و هیچ کس آن را پس از زایمان بررسی نمی کند، زنان رنج می برند و احساس می کنند که این تنها بخشی از مادر شدن است که باید برای همیشه با آن زندگی کنند. خوشبختانه، شما در دوران بارداری این فرصت را دارید که فشار وارده بر بافت همبند را به حداقل برسانید، بنابراین دیاستاز راست شکمی و سایر اختلالات ناشی از آن را به حداقل برسانید. توجه به نحوه ایستادن، نشستن و حرکت شما کمک زیادی به حفظ دیواره شکم و کل مرکز بدن شما خواهد کرد.

۴عضله مرکزی بدن کدامند؟

ما ۴عضله مرکزی را در فصل‌های قبلی معرفی کرده‌ایم - آنها چهار عضله یا گروه عضلانی هستند که سیستم مرکزی عمیق شما را تشکیل می‌دهند و با هم مسئول تثبیت و کنترل حرکت هستند. آنها عضلات عرضی شکم، عضلات مولتی فیدوس، دیافراگم و عضلات کف لگن هستند (شکل ۴,۳ را ببینید). این عضلات در یک الگوی خاص باهم منقبض می شوند تا باعث حفظ راستا، تنفس مناسب و هماهنگی شود.

عرضی شکمی

ماهیچه های عرضی شکم عمیق ترین لایه دیواره شکم را تشکیل می دهند و در جلو از طریق آپونوروز در خط وسط به خطی آلبا متصل می شوند. این عضله در ایجاد تنش فاشیا بین بخش‌های ستون فقرات و لگن نقش دارد. ماهیت آن پیش بینی کننده است (همانند دیافراگم و کف لگن)، چند میلی ثانیه قبل از حرکت اندام یا تنه شما منقبض می شود. به دمیدن در هنگام سرفه یا عطسه کمک می کند. عضله عرضی شکم به سمت داخل و خارج (به سمت ستون فقرات و دور شدن از ستون فقرات) حرکت می کند. همانطور که این کار را انجام می دهد، خط آلبا را با خود می کشد و در امتداد خط وسط کشش ایجاد می کند. این تنش برای کمک به بازگشت دیواره شکم پس از زایمان به حالت عادی ضروری است و برای بهبود دیاستاز حیاتی است.



شکل ۴,۳ ۴عضله مرکزی بدن

راه ایده آل برای ارتباط با عرضی شکم از طریق کف لگن است. عرضی شکمی باید مقادیر مختلفی از تون را در طول روز نشان دهد تا به حمایت از ستون فقرات و اندام های داخلی در حین حرکت و استراحت کمک کند. تون بیش از حد باعث ایجاد فشار رو به پایین بر روی اندام های لگنی شما می شود که می تواند منجر به بی اختیاری، افتادگی یا هر دو شود. تون خیلی کم یا ناتوانی در مدیریت فشار داخل شکمی منجر به عدم حمایت از ستون فقرات و شکم می شود. بارداری به طور طبیعی باعث کشش عرضی شکم می شود و بر توانایی عضله برای عملکرد تأثیر می گذارد. توجه به وضعیت بدن و تغییرات هم ترازی به عضلات عرضی شکمی بهتر اجازه می دهد تا عملکرد خود را در طول بارداری و پس از آن حفظ کنند. وضعیت بدن و هورمون ها تأثیرات قوی ای هستند که بر روی عرضی شکمی تأثیر می گذارند. همانطور که هورمون ریلکسین ترشح می شود، خطه آلبا سست تر

می شود و اجازه می دهد تا کشش رخ دهد. کشش ساختارهای دیواره شکم پاسخ طبیعی بدن برای ایجاد فضا برای نوزاد است. خود عرضی شکم کشیده می‌شود، و علاوه بر این، به دلیل اینکه وارد خط آلبا می‌شود (که خود سست‌تر می‌شود)، یک لنگر محکم برای کشیدن در طول انقباض عضلانی را از دست می‌دهد و سیستم حمایتی را بیشتر به چالش می‌کشد. رحم در حال رشد شما کشش زیادی روی تمام دیواره شکم ایجاد می کند و عضلات عرضی شکمی و راست شکمی باید بیشترین تلاش را داشته باشند. عرضی شکم فراتر از طول مطلوب خود کشیده شده است، که آن را در نقش خود به عنوان عضله بازدمی و ایجاد کشش در سراسر دیواره شکم ضعیف تر و احتمالاً بی اثر می کند.

کشش بیش از حد، مانند آنچه در دوران بارداری اتفاق می‌افتد، می‌تواند با عملکرد پیش‌بینی عضلات عرضی شکمی تداخل داشته باشد و در نتیجه عضلات دیگر، به‌ویژه ماهیچه‌های مایل داخلی و خارجی جبران شود و منجر به استفاده بیش از حد از آنها شود. این می تواند منجر به چیزی شود که مخروط نامیده می شود، یک برآمدگی گنبدی یا فوتبالی شکل در امتداد خط وسط دیواره شکم هنگامی که به عقب خم می شوید یا سعی می کنید از روی زمین بلند شوید. این مخروط نشان دهنده دیاستاز راست شکمی است و یکی از دلایلی است که کرانچ در بارداری یا به عنوان یک تمرین ریکاوری پس از زایمان توصیه نمی شود. زمانی که کرانچ می کنید، فشار داخل شکمی افزایش می یابد که در بارداری کنترل آن به طور فزاینده ای دشوار می شود.

در حالی که ما در حال بررسی موضوع هستیم، یکی از رایج ترین سوالات در تناسب اندام قبل از زایمان و پس از زایمان این است که "آیا می توانم کرانچ انجام دهم؟" ما ابتدا از شما دعوت می کنیم تا بررسی کنید که چرا می خواهید کرانچ یا هر ورزش دیگری را برای این موضوع انجام دهید.

هدف شما چیست و چگونه این تمرین شما را به آن هدف نزدیک می کند؟

برای بسیاری اعتقاد بر این است که کرانچ راهی برای صاف کردن قسمت میانی است و بهترین راه برای تمرین عضلات مرکزی بدن است. کرانچ ها تنها از ۲۰ درصد راست شکمی استفاده می کنند. با تغییر در راستای عضلات، از دست دادن تنش در خطی آلبا و استراتژی های جبرانی عضلات در بارداری، کرانچ حتی کمتر موثر می شود. کرانچ گردکردن شانه ها (نه آن چیزی که یک مادر باردار یا شیرده بیشتر به آن نیاز دارد) و باعث کوتاه شدن و برآمدگی عضلات راست شکمی به بیرون می شود. همانطور که این اتفاق می افتد، فشار داخل شکم افزایش می یابد و می تواند به دیواره شکم و کف لگن آسیب برساند. پاسخ بعدی به سوال "آیا می توانم کرانچ انجام دهم؟" همیشه این است: "نمی دانم... می توانید؟" این در مورد تمرین نیست، بلکه نحوه انجام تمرین مهم است. تمرین را انجام دهید و دوست داشته باشید یا مربی مراقب شکم شما باشد همچنین به آنچه در بدن خود هنگام انجام تمرین احساس می کنید توجه کنید. اگر بتوانید فشارها را بدون گنبد زدن یا مخروط کردن مدیریت کنید، از انجام تمرین احساس خوبی دارید و این شما را به هدفتان نزدیک می کند، پس عالی است! ادامه دادن. همچنین توجه داشته باشید که بلند شدن از روی زمین از حالت دراز کشیدن به عقب مانند انجام یک کرانچ است و ما از شما می خواهیم که از آن نیز اجتناب کنید. بنابراین در طول بارداری و در هفته های

اولیه پس از زایمان از روی زمین بلند شوید و پایین بیایید. به جای اینکه بنشینید و سپس به عقب تکیه دهید تا خود را روی زمین پایین بیاورید یا مستقیماً به حالت نشسته بکوبید تا بلند شوید، ابتدا روی پهلوی چپ خود بنشینید، سپس با بازوهای خود در حالی که سمت چپ بدن خود را بیشتر به سمت پایین می‌لغزید، خود را نگه دارید. تا زمانی که سرتان به زمین برسد. سپس روی پشت خود بغلتانید. برای بلند شدن، به پهلو بغلتید، سپس از بازوهای خود برای فشار دادن به شما استفاده کنید. حرکت به این سمت برای عضلات سه سربازویی شما عالی است و به محافظت از شکم و کف لگن شما در برابر هرگونه فشار غیرضروری به بافت همبند کمک می کند. خم شدن اتفاق خواهد افتاد. شما در رختخواب دراز کشیده اید و گریه کودکتان را می شنوید و از تخت بیرون می آیید، اما نترسید! ما نمی گوییم که شما هرگز نمی توانید دوباره خم شوید یا کرانچ کنید. ما به سادگی به شما پیشنهاد می کنیم که از آن در بارداری و در زمانی که ۴عضله مرکزی بدن شما در حال بهبود است اجتناب کنید. سپس به تدریج حرکات خم شدن را به روال خود اضافه کنید.

اگر شما انتخاب می کنید و می توانید آن را بدون گنبد یا مخروط انجام دهید. به یاد داشته باشید، موضوع تمرین نیست، بلکه به نحوه انجام تمرین و اینکه چگونه آن تمرین به شما کمک می کند تا به اهداف خود برسید.

مولتی فیدوس

مولتی فیدوس یک عضله کوچک است که از هر طرف ستون فقرات از خاجی بالا می رود. در هر سطحی، به زایده شوکی مهره می‌چسبد. این عضله اغلب نادیده گرفته می شود، به خصوص در تناسب اندام، اما یک عضله حیاتی در ۴عضله مرکزی است. از ستون فقرات و لگن حمایت و محافظت می کند و قبل از حرکت در هماهنگی با عضلات کف لگن و عضلات عرضی شکم درگیر می شود. ضعف در مولتی فیدوس می‌تواند علت کمردرد باشد و کمردرد می‌تواند باعث ضعیف شدن این عضله شود ضعف که در بارداری بسیار رایج است. مولتی فیدوس اغلب زمانی که کمردرد وجود دارد خاموش می شود و از آنجایی که زنان باردار نسبت به زنان غیرباردار کمردرد بیشتری را تجربه می کنند، باید از تاثیر بارداری بر روی مولتی فیدوس آگاه باشیم. همچنین، مولتی فیدوس، مانند سایر ۴ عضله مرکزی، به تغییرات در راستای شما بسیار حساس است و اغلب در بارداری به دلیل تغییر وضعیت بدن به تنهایی، با یا بدون درد در ناحیه کمر، مهار می شود. این یک دلیل خوب دیگر برای توجه به وضعیت بدنی خود است.

دیافراگم

دیافراگم عضله اصلی تنفسی است. تنفس برای زندگی و سلامتی ضروری است، با این حال اکثر مردم این کار را به اشتباه انجام می دهند. هنگامی که نفس می کشید، دیافراگم منقبض می شود و هنگام دم پایین می آید. در

پاسخ، کف لگن دراز و پایین می آید و عرضی شکمی به سمت بیرون کشیده و منبسط می شود. هنگام بازدم، حرکات برعکس می شوند. حداقل این چیزی است که باید اتفاق بیفتد. متأسفانه، سبک زندگی امروزی ما با توانایی ما در تنفس صحیح تداخل دارد، که پس از آن تأثیر مستقیمی بر عملکرد اصلی ما دارد.

در حین رانندگی، در حین کار، و در حالی که جلوی تلویزیون استراحت می کنیم، زمان زیادی را به حالت خمیده می نشینیم. در نتیجه دیافراگم فضایی برای انبساط و فرود ندارد. علاوه بر این، کف لگن فرصتی برای پاسخگویی ندارد زیرا در هنگام نشستن کوتاه شده و زیر بدن جمع می شود. بنابراین، ما تمایل داریم به جای نفس کشیدن به سمت دنده های کناری و پشتی خود، در قفسه سینه نفس بکشیم. کف لگن و عمق شکم با هر نفس حرکت زیبا را از دست می دهند و متعاقباً در معرض خطر قرار می گیرند. هنگامی که قفسه سینه به طور مطلوب روی لگن قرار دارد و زمانی که استخوان خاجی و دنبالچه از وضعیت جمع شده خارج می شوند، دیافراگم و کف لگن از یک فرورفتگی و جریان هم افزایی در طول روز برخوردار هستند که عملکرد مرکز بدن را بهینه می کند. هنگامی که قفسه سینه محدود می شود و زمانی که دنبالچه در زیر ما قرار می گیرد، تنفس و عملکرد کلی شروع به بدتر شدن می کند.

علاوه بر وضعیت نامناسب روزمره که در بالا توضیح داده شد، تغییرات وضعیت بدن در بارداری تأثیر مستقیمی بر دیافراگم شما دارد. همانطور که شکم شما بزرگ می شود و مرکز ثقل شما جابه جا می شود، ناخودآگاه سعی می کنید با خم شدن به عقب و فشار دادن لگن به جلو با این مشکل مقابله کنید. این باعث تغییر تراز دنده ها نسبت به لگن می شود. این را با نوزادی که هر روز فضای بیشتری را اشغال می کند، همراه کنید و دیافراگم هنگام دم به سختی پایین می آید. این باعث می شود که بیشتر نفس شما به سمت بالای سینه شما حرکت کند نه به سمت دنده های کناری. هنگامی که دیافراگم نمی تواند به ظرفیت کامل خود پایین بیاید، کف لگن و عرضی شکمی شروع به از دست دادن حرکت طبیعی پاسخگوی خود با هر نفس می کنند. این را برای بهبودی خود نیز در نظر داشته باشید. به عنوان یک مادر جدید، شما زمان زیادی را در حالت خمیده در حین حمل و شیر دادن نوزاد سپری خواهید کرد. این وضعیت می‌تواند بر هم‌ترازی و هماهنگی بین دیافراگم و کف لگن تأثیر بگذارد. ضروری است که برای عملکرد بهینه عضلات مرکزی در بارداری و پس از زایمان به وضعیت بدنی و هم ترازی بدن خود توجه کنید.

کف لگن

همانطور که در فصل ۳ یاد گرفتید، کف لگن مجموعه ای از ماهیچه ها، اعصاب، تاندون ها، رگ های خونی، رباط ها و بافت همبند است که همگی در لگن در هم تنیده شده اند. از مفصل شرمگاهی در جلو تا استخوان دنبالچه در پشت و تا استخوان های سیتز (برجستگی نشیمنگاهی) در هر طرف گسترش می یابد. در هنگام تنفس طویل و پایین می‌آید و همزمان با دیافراگم بالا و کوتاه می شود. کف لگن باید دارای قدرت، استقامت،

زمان بندی، هماهنگی و کنترل با شد. باید با بقیه ۴عضله مرکزی به صورت هم افزایی کار کند تا شما را برای حرکت پیش بینی کرده و آماده کند. همچنین باید برای کمک به مدیریت فشار داخل شکمی به طور هم افزایی حرکت کند. استفاده از ماهیچه های کف لگن با دیافراگم و عرضی شکم برای تعدیل این فشار در حین ورزش برای به حداقل رساندن اثرات بارداری و بهبودی شما پس از تولد بسیار مهم است. همچنین برای کمک به به حداقل رساندن دیاستاز بسیار مهم است، زیرا فشار بیش از حد داخل شکمی به جدا شدن عضلات راست شکمی کمک می کند. اتصال به کف لگن برای ایجاد تنش از طریق دیواره شکم ضروری است. یادگیری نحوه انجام این کار در بارداری به معنای ناراحتی کمتری با تغییر بدن، پاسخگویی کف لگن برای تولد و بهبودی سریع‌تر پس از زایمان است. کف لگن از تحمل ۰,۵ تا ۱,۵ کیلوگرم به تقریباً ۱۰ برابر این مقدار در بارداری می رسد. تغییر زاویه کشش ناشی از تغییرات قامت باعث کوتاه شدن عضلات کف لگن می شود و به جای استفاده از استخوان های لگن برای حمایت، وزن بیشتری را مستقیماً روی آنها قرار می دهد. وضعیت جمع شدن زیر دنبالچه که در بارداری رایج است، عضلات سرینی را نیز مهار می کند. کف لگن و سرینی ها عاشق کار با هم هستند، اما رابطه کاری آنها در بارداری به چالش کشیده می شود و هر دو در حالت ضعیف باقی می مانند. در برخی از زنان می بینیم که عضلات کف لگن کاملاً سفت می شوند (هیپرتونیک)، در برخی دیگر می بینیم که آنها مهار می شوند و سست می شوند (هیپوتونیک)، و در گروه سوم ما شاهد تون مختلط هستیم که برخی از ماهیچه ها سفت می شوند در حالی که برخی دیگر ضعیف می شوند. و در اینجا دوباره، با ریلکسین و سایر هورمون‌هایی که روی مفاصل ساکروایلیاک وارد عمل می‌شوند، کف لگن با چالش‌های مهمی مواجه است. اینها برخی از دلایلی است که ما شاهد افزایش بی اختیاری، درد کمربند لگنی و کمردرد در بارداری هستیم.

بارداری تغییرات زیادی را به همراه دارد - سطوح هورمونی، رحم در حال رشد، سینه‌های بزرگ، شکم کشیده، وزن اضافی در کف لگن، تغییر مرکز ثقل، تغییر در کلاژن، شلی رباط، بی‌ثباتی مفاصل و موارد دیگر! با تمام این تغییرات، ۴عضله مرکزی در تلاش برای حفظ عملکرد با چالش های زیادی روبرو است. ماهیچه ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که در طول بهینه خود باشند. عضله ای که خیلی کوتاه است نمی تواند به اندازه کافی نیرو تولید کند و زمان بندی می تواند خاموش باشد. همین امر در مورد عضله ای که بیش از حد طویل است صدق می کند. وضعیت بارداری واقعاً یک عامل کلیدی در بسیاری از دردها و دردهای رایج بارداری و چالش های ناشی از آن مانند دیاستاز راست شکمی، بی اختیاری، افتادگی اندام لگنی و درد است. با آمادگی و آگاهی مناسب، می‌توانید این تغییرات را به حداقل برسانید، عملکرد اصلی را در بارداری حفظ کنید و به یک پس از زایمان با اعتماد به نفس برگردید!

شکم خود را برای تولد آماده کنید

برای اینکه بدن خود را برای تولد آماده کنید، اثرات تغییرات روی دیواره شکم خود را به حداقل برسانید و به بهبودی بهتر پس از زایمان کمک کنید، می توانید به ترازی، تنفس، هماهنگی - که قبلا ذکر کردیم فکر کنید. هم ترازی مناسب در درجه اول قرار می گیرد، که الگوهای تنفسی بهینه را تضمین می کند، که سپس به

هماهنگی بین ۴ عضـله مرکزی اجازه می دهد تا کارهای بسـیاری را انجام دهد، حتی در صـورت مواجهه با تغییرات.

هم ترازی

حالت معمولی که در بارداری مشاهده می شود، وضعیتی است که استخوان دنبالچه شروع به جمع شدن می کند، باسن صاف و مهار می شود، شانه ها گرد می شوند و لگن به سمت جلو حرکت می کند (شکل ۱,۱ را در فصل ۱ ببینید). این منجر به تراز نامناسب می شود، فشار بیشتری بر دیواره شکم وارد می کند و باعث می شود باردارتر از آنچه هستید به نظر برسید. خبر خوب این است که با آگاهی و ورزش، می توان این تغییرات را با هم به حداقل رساند یا از آن اجتناب کرد.

نفس کشیدن

برای کاری که ناخودآگاه در طول روز انجام می‌دهیم، ممکن است عجیب به نظر برسد که مجبور باشیم درست نفس کشیدن را یاد بگیریم، اما عادت‌های بد، بارداری و تولد، و حرکت ناکافی روزانه باعث می‌شود که ۴ عضله مرکزی تراز خود را از دست بدهد، که در تنفس مطلوب اختلال ایجاد می‌کند. هنگامی که وضعیت و هم ترازی خود را کنترل کردید، می توانید کار تنفسـی را برای الگوبرداری مجدد از تنفس موثر و حفظ عملکرد بهینه ۴ عضله مرکزی اضافه کنید. تمرین تنفس مرکزی، که در فصل ۶ خواهید آموخت، برای انجام روزانه به تنهایی و همچنین به عنوان بخشی از روال تمرین منظم شما عالی است. تنفس صحیح کلیدی برای به حداقل رساندن ناراحتی های دوران بارداری و همچنین تضمین بازگشت به عملکرد بهینه مرکز بدن پس از زایمان است. ما می دانیم که زنان مبتلا به بی اختیاری و مشکلات تنفسی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمردرد هستند و بالعکس (اسمیت، راسل و هاجز ۲۰۱۴). این بزرگ است! بی اختیاری و دیاستاز راست شکمی دست به دست هم می دهند زیرا علل مشابهی دارند، بنابراین تنفس صحیح حداقل دو مشکل رایج را برطرف می کند.

هماهنگی

در تناسب اندام، یک قانون کلی برای بازدم در هنگام فعالیت وجود دارد. اکنون که در مورد هم ترازی می دانید و اطلاع دارید که چگونه می توانید مرکز بدن خود را در حین بازدم فعال کنید، وقت آن اسـت که اطمینان حاصـل کنید که می توانید آن را با حرکت هماهنگ کنید و آن را در تمرینات خود اعمال کنید. برای مثال تمرین جلوبازو را در نظر بگیرید. برای آماده شدن، نفس بکشید و منبسط کنید، سپس بازدم کنید تا درست قبل از اینکه دمبل‌ها را تا شانه‌هایتان بالا بیاورید، مرکز بدن را درگیر کنید. این تضمین می کند که عضلات مرکزی برای انجام وظیفه آماده است و عنصر پیش بینی مرکز بدن را تمرین می دهد. در نهایت نفس بکشید و دمبل ها

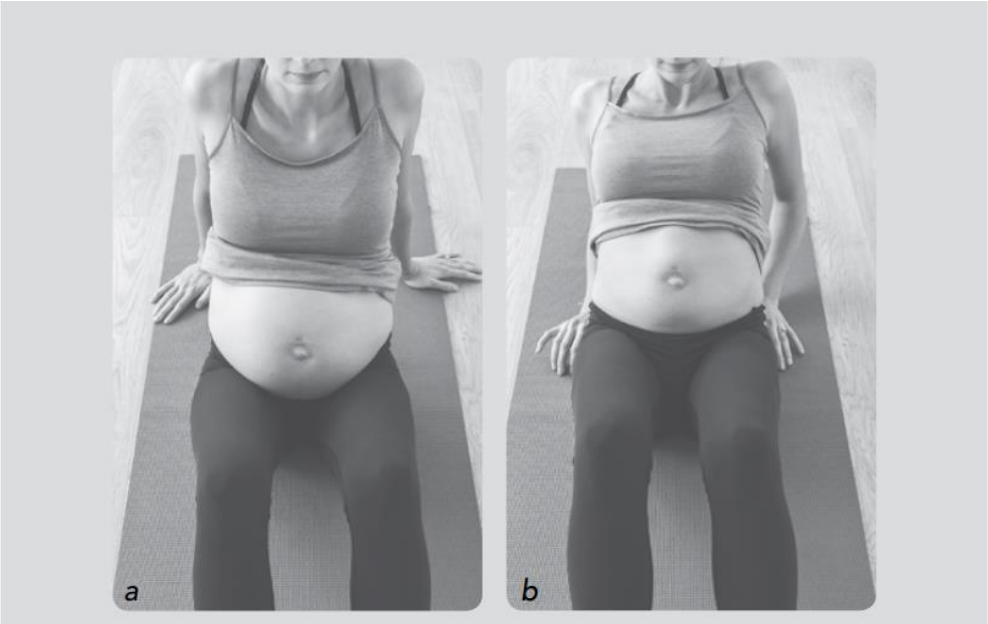
را دوباره پایین بیاورید. ممکن است آسان به نظر برسد، اما هماهنگی نفس های داخل و خارج با فعال سازی و حرکت کف لگن می تواند واقعا چالش برانگیز باشد. هنگامی که آن را انجام دادید، می توانید تقریباً هر تمرینی را فقط با هدفمند بودن نفس خود به یک تمرین اصلی قدرتمند تبدیل کنید.

ریکاوری پس از زایمان

تحقیقات نشان داده است که هر گونه بهبودی خود به خودی دیواره شکم در هشت هفته اول پس از زایمان اتفاق می افتد. زنان این زمان مطلوب بهبودی را از دست می‌دهند، زیرا هیچ‌کس در مورد دیاستاز راست شکمی قبل یا در بارداری به آنها چیزی نمی‌گوید و سپس با چالش بزرگ‌تری برای بهبودی مواجه می شوند. با آگاهی درست در مورد هم سویی و ورزش در بارداری، بهبودی می تواند حتی قبل از تولد نوزاد آغاز شود. همه زنان باردار از یادگیری نحوه ایجاد مسیری برای حافظه عضلانی پس از زایمان سود خواهند برد. یکی دیگر از استراتژی‌های درمانی که در بسیاری از فرهنگ‌ها در سراسر جهان استفاده می‌شود و در آمریکای شمالی رو به افزایش است، بستن شکم است. این یک عمل ملایم برای حمایت از لگن و دیواره شکم در هفته های اولیه پس از زایمان برای کمک به ترمیم عضلات مرکزی است. بافت های دیواره شکم و کف لگن در دوران بارداری و زایمان تحت کشش و فشار زیادی قرار می گیرند و تا زمانی که عملکردشان بازسازی شود نیاز به حمایت دارند. همانطور که بافت آسیب دیده را در پیچ خوردگی مچ پا می پیچید، باید بافت های آسیب دیده دیواره شکم را در حین بازسازی ۴عضله مرکزی بپیچانید. پیچاندن شکم در هفته های اولیه پس از زایمان، از بافت های در حال بهبودی حمایت فیزیکی می کند و به ترمیم مجدد عضلات کمک می کند. . این تکیه گاه همراه با تنفس مرکزی و تمرینات ترمیمی برای بازآموزی عضلات مرکزی به شما کمک می کند. توصیه می کنیم در دوران بارداری یک روکش شکمی داشته باشید تا بتوانید بلافاصله پس از تولد و در بهترین حالت ممکن آن را بپوشید. زمان - هشت هفته اول پس از زایمان. در حالت ایده آل، چیزیرا پیدا کنید که ارتجاعی باشد تا بتوان آن را در اطراف لگن و شکم قرار داد. همچنین مهم است که چیزی را پیدا کنید که بتواند با شما تنظیم و کوچک شود. احتمالاً مهمترین جنبه بستن شکم پس از زایمان این است که روکش را از پایین به بالا بپوشانید. بسیاری فکر می کنند وبستن فقط اطراف کمر است که می تواند فشار رو به پایین بر روی کف لگن ایجاد کند. اطمینان حاصل کنید که پوشش شما ابتدا دور باسن قرار می گیرد و سپس با یک لیفت به سمت بالا و به دور شکم.

در دوران بارداری، بررسی دیاستاز راست شکمی ایده خوبی است. در زیر یک خودآزمایی عالی است که می توانید در دوران بارداری انجام دهید تا به شما کمک کند تا در مورد هرگونه از دست دادن توانایی کششی در دیواره شکم ایده بگیرید. ابتدا روی زمین بنشینید و دستان خود را پشت سر خود قرار دهید و به آرامی بالاتنه خود را به سمت زمین پایین بیاورید. در حالی که پایین می آیید به شکم خود نگاه کنید و این سؤالات را از خود بپرسید: آیا مانند توپ فوتبال بیرون می آید؟ آیا در ست بالای ناف شما برآمده می شود؟ آیا ثابت می ماند و

تغییر نمی کند؟ در نهایت، با ا ستفاده از نفس مرکزی این کار را تکرار کنید - دم را برای انبساط انجام دهید، سپس بازدم کنید تا درگیر شوید و خود را پایین بیاورید. آیا گنبد ناپدید شد؟ اگر گنبد یا مخروط را ببینید، نشان می دهد که جدایی بین ماهیچه های را ست شکمی اتفاق می افتد. به یاد دا شته با شید، این یک پا سخ طبیعی به بارداری ا ست. اگر بتوانید هنگام انجام تنفس ا صلی، گنبد یا مخروط را به حداقل بر سانید یا از بین ببرید، عالی ا ست! این کار را وقتی از رختخواب بلند می شوید، از حالت خمیدگی راحت خارج می شوید و هر زمانی که به پشت هستید و نمی‌توانید به پهلو بغلتانید، ادامه دهید.



بخش ۲ تمریناتی به منظور آمادگی برای زایمان و بهبودی از زایمان

فصل ۵ کار کشش و رهاسازی

بارداری دوران هیجان انگیزی اسـت و چالش های منحصـر به فردی را برای ذهن، بدن و روح ایجاد می کند. تکامل نه ماهه پر از تأثیرات هورمونی، تغییرات فیزیولوژیکی و تغییرات در بدن ا ست که ممکن ا ست همیـشه خوشـایند نباشـد. راهی برای به حداقل رسـاندن ناراحتی‌های رایجی که بارداری می‌تواند ایجاد کند، گنجاندن کشش و رهاسازی روزانه است. هنگام آماده سازی بدن برای تولد، قدرت و استقامت بسیار مهم است، اما داشتن ماهیچه های انعطاف پذیر ضروری است! لگن و عضلات اطراف آن، قطعاً یک منطقه کلیدی برای تمرکز هستند، اما این بدان معنا نیست که بقیه بدن فراموش شده است.

کار کشش و رهاسازی بالاتنه

نواحی کلیدی بالاتنه که می‌خواهید به آن‌ها توجه کنید، گردن و شانه‌ها، سینه‌ها و پهلوها هستند. گردن و شانه ها نه تنها با تغییرات راستایی که اتفاق می افتد بلکه با افزایش نشستن سبک زندگی مدرن ما فشار زیادی را متحمل می شوند. مهم است که این ناحیه عاری از تنش باشد تا از درد گردن و شانه، سردرد جلوگیری شود. سینه نیز با تنش و فشار مواجه است زیرا بیشتر فعالیت‌هایی که روزانه انجام می‌دهیم شامل کار با چیزهایی است که جلوی ماست، بنابراین همیشه به سمت جلو حرکت می‌کنیم و به جلو خم می‌شویم. قفسه سینه به طور کلی سفت است و وقتی از سینه زیاد استفاده می کنیم، تراز آن تغییر می کند و سپس تمام شیردهی و حمل نوزاد که اتفاق می افتد، می تواند به منبع واقعی تنش تبدیل شود. مورب ها بخشی از دیواره شکم هستند که می دانیم با تغییرات قابل توجهی مواجه ا ست. اغلب، آنها یک گروه عضلانی هستند که زمانی که ثبات کلی مرکزی ما به چالش کشیده شود، ممکن است شروع به کار بیش از حد کنند. عضلات مورب داخلی، تنه را می چرخانند و آن را به طرفین خم می کنند، در حالی که عضلات مورب خارجی به کشیدن سینه به سمت پایین کمک می کنند.

کشش گوش تا شانه

تمرکز و مزایا

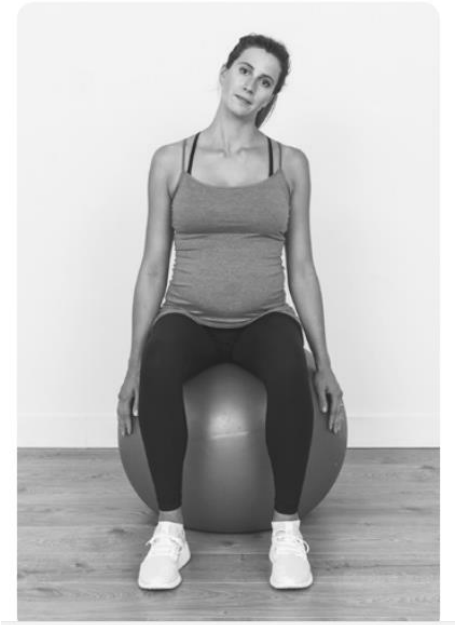
با رشد سینه ها و جابجایی مرکز ثقل، ممکن است تنش بیشتری در گردن و شانه ها احساس کنید. این کشش به کاهش آن تنش کمک می کند و برای همه، حتی برای کسانی که باردار نیستند، عالی است.

تجهیزات

توپ یا صندلی

شرح

- روی یک توپ یا صندلی با لگن خنثی بنشینید (یا می توانید با لگن خنثی بایستید) و اجازه دهید گوش چپ به سمت شانه چپ شما بیفتد.
- چشمان خود را ببندید و از کشیدگی که در سمت راست گردن و شانه های خود احساس می کنید لذت ببرید. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- برای کشش عمیق تر، بازوی مخالف را به سمت پایین بدن خود بکشید.
- برای بیرون آمدن از کشش، به آرامی چانه خود را به سمت قفسه سینه بیندازید و سپس سر را به مرکز برگردانید.
- از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.



کشش چرخش و رساندن

تمرکز و مزایا

مادر شدن مستلزم افزایش بسیاری از حرکات معمولی ما از جمله چرخش است. چرخش حرکتی است که توسط ناحیه پشت ایجاد می شود که با تغییرات وضعیتی که در مورد آن صحبت کردیم می تواند بسیار سفت شود. همچنین این حرکتی نیست که ما به طور منظم انجام دهیم. با اضافه کردن چند حرکت چرخشی و رسیدن، برای دفعات زیادی که در مادری به آن حرکات نیاز دارید، بهتر آماده خواهید شد. این کشش همچنین به ایجاد طول و رها شدن در تنه برای تنفس بهتر و به طور کلی آزادی حرکت کمک می کند.

تجهیزات

توپ یا صندلی

شرح

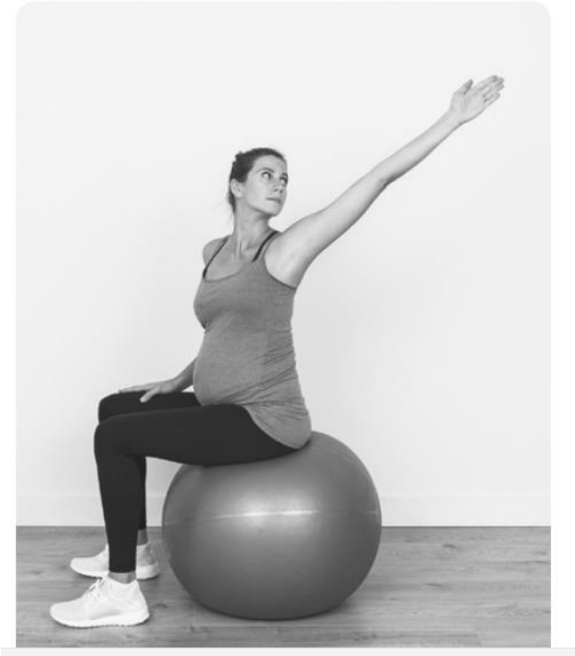
• روی یک صندلی یا توپ با لگن خنثی بنشینید.

• بازوی چپ خود را صاف کرده و در حالی که تنه خود را به سمت چپ می چرخانید، به تدریج آن را بالا ببرید.

• فقط تا جایی می توانید حرکت کنید که باسن سمت راست از روی توپ یا صندلی جدا نشود.

• به مدت ۳-۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به موقعیت شروع بازگردید.

• در طرف دیگر تکرار کنید.



کشش سینه و شانه با کش

تمرکز و مزایا

گردن و شانه ها در اکثر افراد چه باردار و چه غیر باردار سفت هستند. همه ما می توانیم از حرکاتی برای باز کردن قفسه سینه و رهایی از تنش در شانه ها استفاده کنیم.

این یک کشش پویا عالی برای انجام این کار است.

تجهیزات

بند یوگا

شرح

• با لگن خنثی بایستید و بند خود را در هر دست کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و کف دست ها رو به پایین باشد.

• بازوها را صاف نگه دارید، بازوها را به سمت بالا و بالای سر ببرید تا زمانی که باند دیگر قابل مشاهده نباشد.

• چند نفس در آنجا نگه دارید و برای شروع بازگردید.

• ۱۰ بار تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر آسیب موجود در شانه دارید، دامنه حرکت را کاهش دهید و کشش را نگه ندارید. اگر شانه شما همچنان در این کشش شما را آزار می دهد، این کار را قطع کنید.

کشش C ایستاده

تمرکز و مزایا

میزان نشستن روزانه ما همراه با جبران نابهینه ثبات مرکزی است که اغلب در بارداری مشاهده می کنیم، می تواند به معنای سفتی در تنه، به خصوص در قسمت های عضلات مورب شکمی باشد. این یک راه عالی برای ایجاد طول در کنار بدن و آزاد کردن فضا برای تنفس بهتر است.

تجهیزات

صندلی یا دیوار (اختیاری)

شرح

• در کنار دیوار یا صندلی (در صورت استفاده) بایستید و پای راست خود (پای داخلی) حدود ۳۰سانتی متر از دیوار یا صندلی فاصله داشته باشد (تصویر کشش را بدون صندلی یا دیوار نشان می دهد).

• دست راست خود را روی دیوار درست زیر ارتفاع شانه یا بالای صندلی (در صورت استفاده) قرار دهید. یا همان طور که در عکس نشان داده شده است، دست ها را قفل کنید.

• پای چپ خود را از روی پای راست خود رد کنید و اجازه دهید ران چپ از دیوار فاصله بگیرد، همانطور که به بازوی چپ خود به سمت بالا و بالای سر می رسد.

• بدن شما به شکل C از دیوار دور می شود. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

کشش سینه نشسته بر توپ

تمرکز و مزایا

بسیاری از افراد با باز کردن قفسه سینه سود می برند، به خصوص زنان باردار. این کشش بعد از شیر دادن به کودک شما نیز عالی است. گرد بودن توپ به افزایش کشش کمک می کند.

تجهیزات

توپ

شرح

• توپ خود را به گوشه دیوار فشار دهید.

• روی زمین در مقابل توپ به صورت نیمه خمیده بنشینید و پاهای خود را در مقابل خود روی زمین قرار دهید.

• دستان خود را پشت گردن خود قراردهید.

• سر خود را روی توپ قرار دهید و اجازه دهید آرنج ها به طرفین باز شوند و سینه تان منبسط شود. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• سه تا پنج ست انجام دهید.

کشش روی توپ در حالت درازکش به پهلو

تمرکز و مزایا

این حرکتی است که شما واقعاً دوست دارید انجام دهید. آرامش‌بخش و طویل کننده است و استرس را کاهش می‌دهد.

تجهیزات

توپ کوچک و نیمه باد شده یا یک کوسن کوچک و تشک

شرح

• حالت نشستن کناری روی زمین را در نظر بگیرید. از سمت راست خود شروع کنید.

• توپ را بردارید و آن را بین قسمت بالای لگن و قسمت پایین دنده خود (روی کمر) در سمت راست قرار دهید.

• به آرامی روی پهلوی راست خود دراز بکشید و توپ بین شما و زمین قرار گیرد.

• سر خود را روی بازوی راست قرار دهید و پای راست (پایینی) را برای حمایت خم کنید.

• پای چپ (پای بالایی) را مستقیماً به بیرون دراز کنید و بازوی چپ (بازو بالایی) را به بالای سر برسانید.

• ۳۰ تا ۹۰ ثانیه نگه دارید و از طرف دیگر این کار را تکرار کنید.

کار کشش و رهاسازی پایین تنه

هنگام کشش و رهاسازی پایین تنه، همسترینگ، قسمت داخلی ران، عضله سوئز، ساق پا و پاها مهم هستند. نشستن، عضلات همسترینگ را کوتاه می کند، که می تواند منجر به چرخش لگن به عقب شود. قسمت داخلی ران، تنش زیادی را در خود نگه می‌دارند و رها کردن آنها می‌تواند به آزاد شدن کف لگن نیز کمک کند. عضله سوئز از ستون فقرات پشتی از بالای لگن تا بالای استخوان ران کشیده می شود. آنها تنها ماهیچه هایی هستند که به نیمه بالایی و پایین بدن می پیوندند. عضله سوئز سفت می توانند موقعیت لگن و قفسه سینه را خراب کنند، فضای لگن را محدود کنند و حتی در زایمان اختلال ایجاد کنند. آگاهی از عضله سوئز و پرورش آنها با کار آزاد سازی روزانه در بارداری، اطمینان حاصل می کند که لگن شما دارای فضا و آزادی برای حمایت از کودک شما در بارداری است و اجازه می دهد تا زایمان به بهترین شکل ظاهر شود. کفش‌های پاشنه‌دار، کفش‌های محدودکننده و نشستن طولانی‌مدت می‌توانند باعث درد و ناراحتی در پا و سفتی در ساق پا شوند که می‌تواند باعث تغییر در راه رفتن و لگن شود. کاهش تنش در ساق پاها و پاها یک راه عالی برای حفظ تحرک در قسمت پایین تنه است. در اینجا چند راه کلیدی برای تسهیل آزادی حرکت در پایین تنه در طول بارداری آورده شده است.

کشش پا بر توپ

تمرکز و مزایا

غلتاندن پاها روی توپ روشی شگفت‌انگیز برای کاهش تنش و آزاد کردن بافت «سفت» در پاها است که می‌تواند در راه رفتن اختلال ایجاد کند.

تجهیزات

توپ ماساژ یا توپ تنیس

شرح

• تا یک دقیقه پا را روی توپ بغلتانید، تکان دهید و فشار دهید.

• با پای دیگر تکرار کنید.

• چندین بار در روز انجام دهید.

کشش ساق

تمرکز و مزایا

هرچه طول عضلات پشت ساق بیشتر باشد، هنگام راه رفتن، پای شما بیشتر می تواند روی زمین بماند. این انعطاف پذیری به کارایی بیشتر در راه رفتن کمک می کند.

تجهیزات

حوله رول شده یا تشک یوگا

شرح

• حوله رول شده یا تشک را روی زمین قرار دهید.

• پای راست خود را در انتهای سمت چپ حوله یا تشک قرار دهید. پاشنه سمت راست روی زمین باقی می ماند و ساق پا صاف است.

• با پای چپ به جلو بروید تا زمانی که کشش خوبی در ساق پای راست احساس کنید و ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• با پای دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

• این را بدون کفش برای کشش بهتر امتحان کنید.

کشش داخل ران بر توپ

تمرکز و مزایا

منعطف بودن قسمت داخلی ران می تواند به آزاد نگه داشتن لگن برای حرکت در هنگام زایمان کمک کند.

تجهیزات

توپ یا صندلی پایداری

شرح

• روی یک توپ یا صندلی با لگن خنثی بنشینید. روی توپ کمی به جلو بیایید یا در لبه جلویی صندلی بنشینید.

• پای چپ را مستقیماً به پهلو دراز کنید.

• در حالی که روی توپ یا صندلی کمی به سمت راست می روید، پای چپ را دور کنید و ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

کشش جلوی ران بر توپ

تمرکز و مزایا

همانطور که در آخرین کشش ذکر کردیم، باز کردن و رها کردن قسمت جلوی لگن به بهینه‌سازی موقعیت لگن کمک می‌کند و حرکت نوزاد را از داخل و خارج از لگن در روز تولد تسهیل می‌کند.

تجهیزات

توپ یا صندلی

شرح

• باسن سمت راست خود را روی توپ یا صندلی طوری قرار دهید که پای راست در جلو و پای چپ در پشت شما کشیده شده باشد، شبیه به حالت لانج.

• ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

ملاحظات ایمنی

اگر به ثبات بیشتری نیاز دارید، توپ را به دیوار بچسبانید.

کشش 4

تمرکز و مزایا

این کشش، عضله هرمی را هدف قرار می دهد، ماهیچه ای که از استخوان خاجی (استخوان مثلثی شکل در لگن شما) به ا ستخوان ران متصل می شود. از آنجا که در ست از پشت کف لگن عبور می کند، کوتاهی در عضله هرمی می تواند بر ع ضلات کف لگن و ا ستخوان های لگن تأثیر بگذارد. رها کردن ع ضله هرمی به خاجی این امکان را می دهد که در موقعیت بهینه خود قرار گیرد که از عملکرد مناسب کف لگن نیز پشتیبانی می کند.

تجهیزات

صندلی با سطح سخت

شرح

• با لگن خنثی روی صندلی بنشینید.

• مچ پای چپ خود را روی زانوی راست خود قرار دهید و پای چپ را خم کنید.

• از ران ها به جلو خم شوید تا زمانی که در عمق ران و باسن احساس کشیدگی کنید.

• ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

کشش همسترینگ با باند

تمرکز و مزایا

همسترینگ ها از برجستگی نشیمنگاهی، منشا می گیرند. وقتی همسترینگ ها کوتاه هستند، می توانند لگن را به عقب بچرخانند(تراز ایده آل لگن نیست). این کشش به گونه ای طراحی شده است که در حالی که لگن در وضعیت خنثی قرار دارد، طول همسترینگ را افزایش دهد.

تجهیزات

بالش یوگا، تشک و بند یوگا

شرح

• روی تشک دراز بکشید و سر خود را روی بالش قرار دهید.

• لگن خنثی خود را پیدا کنید. این جایی است که استخوان های ران و مفصل عانه در یک صفحه فرونتال(عرضی) قرار دارند.

• یک بند را دور پای راست قلاب کنید و بند را در هر دست نگه دارید.

• پای راست را صاف نگه دارید در حالی که آن را به سمت بالا بلند می کنید تا زمانی که احساس کنید لگن شروع به چرخش به عقب می کند. این نشانه آن است که لگن شما از حالت خنثی خارج می شود، بنابراین در همان جا توقف کنید. پشت پای چپ را روی تشک نگه دارید.

• برای ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید و سه تا پنج ست ادامه دهید.

رهاسازی عضله سوئز با بالش

تمرکز و مزایا

عضله سوئز، زمانی که سفت می شود می تواند باعث چرخش لگن به جلو شود. رها کردن عضله سوئز می تواند به بهبود راستای بهینه کمک کند و فضایی در لگن ایجاد کند تا کودک شما در آن مستقر شود و در نهایت از آن خارج شود.

تجهیزات

بالش و حوله یا بلوک

شرح

- از حالت نشسته به پهلو، روی بالش دراز بکشید به طوری که لبه پایینی بالش درست بالای زیربغل شما قرار گیرد.
- در صورت نیاز سر خود را روی بالش قرار دهید و بازوهای خود را در کناره های خود قرار دهید.
- چشمان خود را ببندید و فقط استراحت کنید.
- همانطور که در این حالت استراحت می کنید، سعی می کنید دنده های خود را به سمت زمین پایین بیاورید تا نسبت به لگن خنثی باشند.
- سعی کنید پنج دقیقه در این حالت استراحت کنید.

کف لگن

احتمالاً یکی از مهم‌ترین قسمت‌های بدن که برای آماده شدن برای زایمان کشیده و رها می‌شود، کف لگن است. این ناحیه ای از بدن است که در دوران بارداری و تولد دچار تغییرات قابل توجهی می شود، اما توجه کمی به آن می شود. اگر چیزی در مورد کف لگن با زنان به اشتراک گذاشته می شود، محدود به «کگل های خود را انجام دهید» است. اگرچه این بهتر از هیچ است، اما مطمئناً نیازهای کف لگن را در دوران بارداری و زایمان یا به عنوان یک مادر پرمشغله برطرف نمی کند. کگل ها می توانند در سلامت کف لگن نقش داشته باشند، اما برای همه مناسب نیستند. بسیاری از مردم در واقع باید بر روی بخش رها کردن کگل به جای بخش انقباض تمرکز کنند. تمرین پایین اصطلاحی است که اغلب برای یادگیری نحوه شل کردن کف لگن به کار می رود، که می تواند از طریق تجسم، کشش عضلات اطراف، کار آزادسازی میوفاشیال و ماساژ پرینه انجام شود.

رهاسازی کف لگن خلفی

تمرکز و مزایا

یک الگوی متداول که در بارداری ایجاد می شود، گرفتگی یا منقبض شدن عضلات خلفی کف لگن است که می تواند باعث چرخش لگن به عقب شود. این تنش همچنین می تواند زمانی ایجاد شود که لگن در چرخش عقب نگه داشته شود (به این فکر کنید که بیشتر روز را خمیده بنشینید). وقتی این عضلات را رها می کنیم، لگن آزادی بیشتری برای یافتن و ماندن در راستای خنثی دارد.

تجهیزات

صندلی با سطح سخت و یک توپ تنیس

شرح

• روی یک صندلی سخت با لگن خنثی بنشینید.

• توپ را بین استخوان ران و مقعد خود قرار دهید.

• باسن را در حالی که توپ در جای خود قرار دارد پایین بیاورید و ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

• از طرف دیگر تکرار کنید.

• ما توپ را نشان داده ایم تا به شما کمک کنیم تا ببینید کجا می رود، اما در حالت ایده آل، در طول تمرین قابل مشاهده نخواهد بود.

رهاسازی پرینه

تمرکز و مزایا

پرینه ناحیه بین واژن و مقعد است و در هنگام زایمان مستعد پارگی است. آشنایی با احساس ناراحتی در پرینه و یادگیری آرام کردن ناراحتی ناحیه در هنگام تولد بسیار مهم است. در دوران بارداری از پرینه خود آگاه شوید و یاد بگیرید که در حین آماده شدن برای زایمان، تنش را در آنجا رها کنید.

تجهیزات

صندلی با سطح سخت و نودل استخری

شرح

• با لگن خنثی روی صندلی بنشینید.

• یک نودل استخری را در طول پرینه قرار دهید.

• ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید و عمیق نفس بکشید. روی نرم شدن و رها کردن تنش در کف لگن، باسن و قسمت داخلی ران کار کنید.

ماساژ پرینه

تمرکز و مزایا

ماساژ پرینه تمرینی است که بیشتر خانم ها برای جلوگیری از پارگی آن انجام می دهند. در حالی که مطالعات نشان داده اند که ماساژ پرینه می تواند در کاهش احتمال پارگی نقش داشته باشد، این تمرین همچنین به شما کمک می کند کف لگن خود را آموزش دهید تا به احساس کشش، فشار و ناراحتی پاسخ مناسب بدهد. این کار فقط در سه تا پنج هفته آخر بارداری انجام می شود.

تجهیزات

حوله های رول شده

شرح

• به صورت نیمه دراز کشیده روی تخت خود بنشینید و در زیر هر گونه باسن، حوله های کوچک و رول شده قرار دهید. این فضا را برای استخوان خاجی می دهد.

• شست و فرج خود را چرب کنید.

• شست خود را وارد واژن کنید.

• شست خود را به شکل U به بیرون و بالا فشار دهید و سپس در بالای U نگه دارید.

• برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.

• شما باید کشش، مقداری فشار و ناراحتی جزئی را احساس کنید، اما بدون درد.

• عمیق نفس بکشید و یاد بگیرید که با احساس ناراحتی تنش را نرم کرده و رها کنید.

• تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

فصل ۶ تقویت عضلات مرکزی بدن

سبک زندگی امروزی ما به طور فزاینده ای بی تحرک است، به این معنی که بسیاری از زنان با عملکرد غیربهینه مرکزی وارد بارداری و زایمان می شوند. باید عضلات مرکزی در طول بارداری به کار گرفته شوند، بنابراین به چالش کشیدن آن فرد را آماده انجام وظایف خود در روز تولد و در دوران مادری می کند!

مرکز بدن شما از یک واحد داخلی به نام ۴عضله مرکزی (به فصل ۲ مراجعه کنید) و همچنین سایر عضلات اطراف لگن تشکیل شده است. تمام ماهیچه های مرکزی شما با رشد کودک شما دستخوش تغییر دائمی می شوند و بیش از طول مطلوب کشیده می شوند. مشهودترین تغییرات در بارداری و بعد از آن در ناحیه شکم دیده می شود. در حالی که شکم با رشد کودک در بارداری اغلب با بزرگی نشان داده می شود، اغلب به بخشی از بدن تبدیل می شود که بیشتر زنان می خواهند پس از زایمان را تغییر دهند یا پنهان کنند.

هدف از تمرینات مرکزی در بارداری ساختن سیکس پک نیست، بلکه کارکردن واحد مرکزی به روشی کاربردی است که قدرت و استقامت را بدون سفتی و به روش هایی که به حداقل رساندن دیاستاز راست شکمی و حفظ عملکرد بهینه کف لگن کمک می کند، است. بسیاری از مردم، به ویژه زنان، بر این باورند که درگیر کردن عضلات شکم یا سفت نگه داشتن عضلات شکم در طول روز به تقویت قدرت کمک می کند. برعکس، این عمل فشار ثابتی را روی کف لگن به سمت پایین ایجاد می‌کند و می‌تواند تنش یا الگوهای نگه‌داری را در مرکز بدن ایجاد کند که در واقع می‌تواند در تولد اختلال ایجاد کند. برای بهترین نتیجه، به جای نگه داشتن تمام روز روی شکم خود، باید روی فعال کردن عضلات مرکزی بدن در هماهنگی با تنفس خود در حین حرکت و ایجاد آگاهی از رها کردن تنش در هنگام استراحت کار کنید.

ما مجموعه‌ای از تمرینات مرکزی فوق‌العاده را برای شما گردآوری کرده‌ایم تا در طول بارداری از آنها استفاده کنید. هشت تمرین اول نه تنها در بارداری انجام می شوند، بلکه بهترین تمرینات ریکاوری شما نیز هستند! آنها باید به تدریج در هشت هفته اول پس از زایمان انجام شوند تا ۴عضله مرکزی خود را دوباره تمرین دهید. زیبایی این تمرینات خاص این است که با انجام آنها در دوران بارداری شما از قبل می دانید که چگونه آنها را انجام دهید، بنابراین وقتی زمان آن فرا رسید از آنها برای بهبودی خود استفاده می کنید.

تنفس مرکزی

تمرکز و مزایا

تنفس مرکزی، تمرین بنیادی نهایی است. ۴ عضله مرکزی را تمرین می دهد تا با هم افزایی بین دیافراگم، کف لگن، شکم عمیق و مولتی فیدوس کار کند. تنفس مرکزی نه تنها به تنهایی بلکه در حین انجام تمرینات دیگر انجام می شـود. شـما در طول بارداری به طور منظم تنفس مرکزی را انجام خواهید داد. همچنین این اولین تمرین ترمیمی است که پس از زایمان انجام خواهید داد.

تجهیزات

توپ

شرح

• روی یک توپ با لگن خنثی بنشینید (این کار را می توان در حالت خوابیده به پهلو یا به پشت نیز انجام داد).

• یک دست را در کنار دنده ها و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید.

• در دستان خود نفس بکشید. برای انبساط نفس بکشید - احساس کنید که قفسه سینه منبسط می شود، احساس کنید کف لگن منبسط می شود و احساس کنید شکم به سمت بیرون منبسط می شود.

• از طریق لب های جمع شده نفس خود را بیرون دهید. کف لگن خود را منقبض کنید.

• نفس بکشید تا دوباره منبسط شود و اجازه دهید انقباض کف لگن فروکش کند.

• این کار را برای ۱۰ تا ۳۰ چرخه تنفسی تکرار کنید.

• عمل دم را برای انبساط، بازدم را برای درگیر شدن اعمال کنید.

این تمری را حین بارداری انجام دهید. پس از به دنیا آمدن کودکتان، در چند روز اول پس از زایمان، تنفس مرکزی منظم را مجدداً شروع کنید تا به افزایش گردش خون و باز سازی، قدرت و عملکرد چهار عضله مرکزی کمک کند.

پل

تمرکز و مزایا

پل یکی از تمرینات عالی سرینی است. انجام روزانه آن در دوران بارداری به شما کمک می کند تا سرینی قوی بسازید که به راستای بهینه لگن و بهینه سازی کف لگن کمک می کند. پس از زایمان، پل ها فوق العاده هستند زیرا وارونگی ملایمی را ارائه می دهند و گردش خون را به کف لگن در حال بهبودی منتقل می کنند.

تجهیزات

تشک و یک توپ کوچک یا حوله کوچک

شرح

• به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید، پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و ساق پاهایتان عمودی باشد (a).

• یک موقعیت لگن خنثی را پیدا کنید که در آن مفصل شرمگاهی و استخوان های لگن در یک سطح قرار دارند و شما یک انحنای کوچک در قسمت پایین کمر خود دارید.

• یک توپ کوچک یا حوله را بین ران های خود قرار دهید.

• برای انبساط و آماده سازی، نفس را به داخل دهید.

• نفس را بیرون دهید و سپس باسن خود را به سمت بالا فشار دهید (b).

• دم کنید تا باسن خود را به سمت پایین پایین بیاورید تا منبسط شود.

ملاحظات ایمنی

از سه ماهه دوم به بعد، یک بالش زیر سر و شانه های خود قرار دهید تا سر خود را بالاتر از قلب خود نگه دارید.

افزایش سختی

• در بارداری، برای وزن بیشتر، یک کیسه شن کوچک به وزن تا ۲ کیلوگرم روی لگن خود قرار دهید.

• در بارداری می توانید یک پا را دراز کنید.

• در بارداری، می توانید این کار را با یک توپ بوسیوبال زیر پای خود امتحان کنید.

• هنگام انجام این تمرین در هشت هفته اول پس از زایمان، به سادگی تمرین پایه را انجام دهید و کاری برای افزایش سختی انجام ندهید.

صدفی

تمرکز و مزایا

• باعث بهبودقدرت و استقامت در سرینی و عضلات خارجی ران می شود.

• شما را برای بهبودی آماده می کند. توجه داشته باشید که این یک ورزش ترمیمی کلیدی نیز هست و یادگیری آن در بارداری به این معنی است که شما مجبور نیستید بعد از زایمان ورزش جدیدی یاد بگیرید.

تجهیزات

تشک

شرح

• به پهلو دراز بکشید و زانوهایتان کمی کمتر از ۹۰ درجه خم شده باشد. اطمینان حاصل کنید که باسن و مچ پاهای شما روی هم قرار گرفته اند - باسن بالا مستقیماً روی باسن پایین و مچ پا بالایی روی مچ پا پایین قرار می گیرد (a).

• برای انبساط و آماده سازی با استفاده از نفس مرکزی نفس بکشید.

• مچ پای خود را به هم فشار دهید، بازدم را بیرون دهید و سپس زانوی بالایی را از زانوی پایینی دور کنید. این حرکت کوچکی از مفصل ران بدون هیچ حرکتی در هیچ جای دیگری است - فقط زانو با چرخش در مفصل ران بلند می شود. لگن را ثابت و کنترل کنید (b).

• دم کنید و زانو را با کنترل به سمت پایین پایین بیاورید.

افزایش سختی

• در بارداری برای مقاومت بیشتر از یک نوار مقاومتی در اطراف ران خود استفاده کنید.

• در بارداری، مدت زمانی را که زانوی خود را بالا نگه می دارید افزایش دهید تا به استقامت بیشتر کمک کنید.

• هنگام انجام این تمرین در هشت هفته اول پس از زایمان، به سادگی تمرین پایه را انجام دهید و کاری برای افزایش سختی انجام ندهید.

a

b

لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو

تمرکز و مزایا

·باعث ایجاد قدرت و استقامت در سرینی و عضلات خارجی ران می شود

·شما را برای وضعیت زایمان به پهلو آماده می کند

·شما را برای بهبودی آماده می کند. توجه داشته باشید که این یک ورزش ترمیمی کلیدی نیز هست و یادگیری آن در بارداری به این معنی است که شما مجبور نیستید بعد از زایمان ورزش جدیدی یاد بگیرید.

تجهیزات

تشک

شرح

·به پهلو دراز بکشید و زانوها و ران خود را در ۹۰ درجه یا کمی کمتر از ۹۰ درجه خم کنید (مطابق شکل) و اطمینان حاصل کنید که ران و مچ پاها روی هم قرار گرفته اند—ران بالا مستقیماً روی ران پایین و مچ پا بالا روی مچ پا پایین قرار می گیرد. (a)

·برای انبساط و آماده سازی نفس را به داخل دهید.

·بازدم کنید و سپس پای بالایی را به سمت بالا بلند کنید و از پای پایینی دور کنید.(b)

·دم کنید و پا را با کنترل به سمت پایین پایین بیاورید.

افزایش سختی

·در بارداری برای مقاومت از یک نوار مقاومتی در اطراف ران خود استفاده کنید.

·در بارداری، مدت زمانی را که پای خود را بالا نگه می دارید افزایش دهید تا به استقامت بیشتر کمک کنید.

·هنگام انجام این تمرین در هشت هفته اول پس از زایمان، به سادگی ورزش پایه را انجام دهید و کاری برای افزایش سختی انجام ندهید.

اسکوات

تمرکز و مزایا

·قدرت و استقامت را در عضلات چهار سرران، همسترینگ و سرینی بهبود می دهید

·بدن خود را با استفاده از یک حرکت کاربردی تمرین می دهید

·شما را برای چمباتمه زدن در حین زایمان آماده می کند

تجهیزات

در صورت تمایل توپ

شرح

بایستید و پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کنید و نوک انگشتان پا رو به جلو باشد.(a)

دم کنید تا زمانی که از ران به سمت پایین حرکت می کنید و از زانو خم شوید. (b)

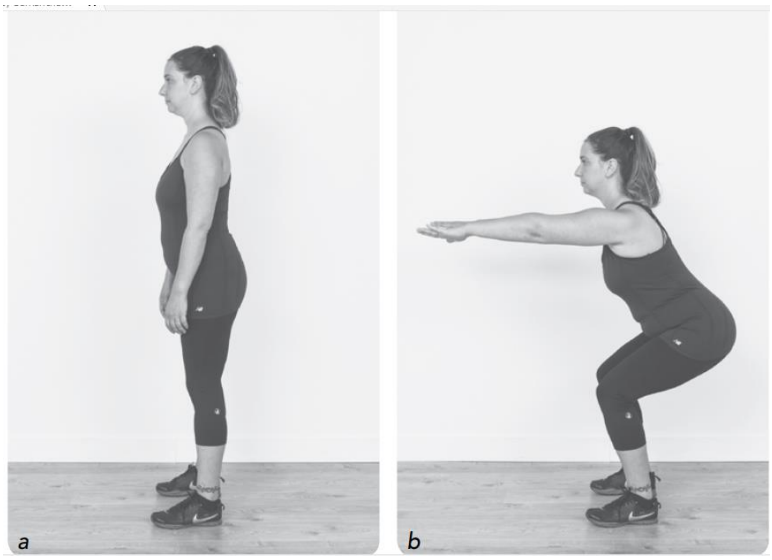
در حالی که پاهای خود را صاف می کنید تا به سمت بالا فشار بیاورید، بازدم کنید.

در محدوده ۱۲ تا ۱۵ تکرار کار کنید و هدف خود را برای تکمیل یک تا دو ســت انجام دهید (برای جزئیات بیشتر در مورد ست ها و تکرارها به تمرینات مراجعه کنید)

همچنین می توانید در حالت اسکوات ثابت کار کنید، جایی که پایین بیایید و سپس اسکوات را برای ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

ملاحظات ایمنی

همانطور که اسکوات را یاد می گیرید، ممکن است بخواهید آن را با یک توپ پشت سر خود انجام دهید.



راه رفتن نظامی نشسته روی توپ

تمرکز و مزایا

۴۰عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد

·توپ، بی ثباتی را برای به چالش کشیدن تعادل و ساخت ماهیچه هایی که از لگن حمایت می کنند اضافه می کند.

·در هفته پنجم پس از زایمان، شروع به تمرین مجدد مرکز بدن ر وضعیت عمودی کنید و روی ثبات لگن کار کنید.

تجهیزات

توپ

شرح

·یک توپ را در جایی قرار دهید و با لگن خنثی روی توپ بنشـینید. پاهای خود را به اندازه عرض لگن روی زمین قرار دهید و دستان خود را به آرامی روی دو طرف توپ قرار دهید.

·برای انبساط و آماده سازی نفس را به داخل دهید

·بازدم کنید و یک پا را چند سانت از زمین بلند کنید .

·دم کنید و پا را به سمت پایین پایین بیاورید.

·از طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

برای ثبات، دست ها را در دو طرف توپ نگه دارید.

انتقال تک پا ایستاده

تمرکز و مزایا

• ۴عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.

• شما را برای یک وضعیت ایستاده در هنگام زایمان آماده می کند.

• در عضلات خارجی ران، قدرت ایجاد می کند.

• در صورت استفاده پس از زایمان، ثبات را در لگن باز می گرداند

• شما را برای بازگشت به دویدن پس از زایمان آماده می کند

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کرده و با لگن خنثی بایستید. دستهای شما می‌تواند روی ران ها باشد یا از کنار آویزان باشد (a).

• برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.

• در حالی که پای راست خود را مقداری از زمین بلند می کنید بدون اینکه اجازه دهید لگن کج شود، بازدم کنید و زانوی خود را خم کنید.(b)

• دم کنید و پا را به سمت پایین پایین بیاورید.

• از طرف دیگر تکرار کنید.

لانج

تمرکز و مزایا

- قدرت و استقامت را در عضلات چهار سرران، همسترینگ و سرینی بهبود می دهید
- بدن را برای یک حرکت عملکردی تمرین می دهید
- شما را برای موقعیت های زایمان آماده می کند

تجهیزات

در صورت تمایل توپ

شرح

• در حالی که پای راست خود را در جلو و پای چپ خود را در عقب قرار می دهید بایستید. انگشتان پای چپ را روی زمین و پاشنه پا به سمت بالا است.(a).

• در حالی که پای راست خود را خم می کنید تا پایین بیایید، دم بکشید. اطمینان حاصل کنید که بار در ناحیه سرینی و همسترینگ بیشتر از چهارسرران توزیع شده است(b).

• در حالی که پای راست خود را صاف می کنید تا به سمت بالا فشار دهید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که موضع شروع شما به اندازه کافی پهن است تا امکان ردیابی صحیح زانوی جلو را فراهم کند. زانوی جلویی باید بین انگشت اول و دوم شما قرار گیرد، اما نباید روی انگشتان پا به سمت جلو حرکت کند.

تکان دادن لگن روی توپ

تمرکز و مزایا

- ۴عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.
- هنگام استفاده در طول بارداری، تحرک را در لگن حفظ می کند
- تنش را از بین می برد و باعث ایجاد ثبات در عضلات کف لگن می شود

تجهیزات

توپ

شرح

• روی یک توپ با لگن خنثی بنشینید.

• بالاتنه خود را ثابت نگه دارید، لگن خود را تکان دهید و از پهلو به پهلو، جلو به عقب، به صورت دایره ای و به شکل ۸ در همه جهات بچرخانید (a و b).

ملاحظات ایمنی

در صورت نیاز، توپ را برای پایداری در کنار دیوار قرار دهید.

گربه گاوی

تمرکز و مزایا

• بعد از ه شت هفته اول پس از زایمان، این یک ورزش ملایم خوب ا ست که می توانید به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

تجهیزات

تشک

شرح

• حالت چهار دست و پا بگیرید و دست‌ها را زیر شانه‌ها و زانوها را زیر باسن و به اندازه عرض لگن باز کنید.

• دم کنید و به حالت گاوی، ستون فقرات را بازکنید(a).

• بازدم کنید و به حالت گربه ای خم شوید (b).

ملاحظات ایمنی

از این وضعیت در سه ماهه دوم و سوم پرهیز کنید تا فشار اضافی بر روی خط آلبا نیاید.

پلانک کنار با زانو

تمرکز و مزایا

- در عضلات خارجی ران، قدرت و استقامت را بهبود می دهد.
- ۴عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد .
- شما را برای موقعیت های خوابیده به پهلو در بارداری آماده می کند
- به شما کمک می کند تا به انجام پلانک های کامل آماده شوید

تجهیزات

تشک

شرح

- روی باسن سمت راست خود بنشینید و زانوهای خود را خم کرده و پا را روی دیگری قرار دهید. زانوهای شما در مقابل شما قرار می گیرند و پاشنه های شما در یک راستا با سرینی قرار می گیرند.
- بالاتنه خود را پایین بیاورید تا وزن خود را روی ران راست و آرنج راست تحمل کنید. ستون فقرات نباید با زمین تماس داشته باشد. بازوی چپ خود را در سمت چپ خود استراحت دهید.
- برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.
- نفس خود را بیرون دهید، ران خود را به سمت جلو فشار دهید تا زمانی که ران ها از زمین جدا شود و پاها و تنه در یک خط مستقیم قرار گیرند.
- در حالی که ران خود را به سمت پایین پایین می آورید، نفس بکشید.

ملاحظات ایمنی

اگر باعث ایجاد هر گونه درد یا ناراحتی در مفصل شرمگاهی شما می شود از این ورزش خودداری کنید.

افزایش سختی

• قبل از پایین آمدن، وضعیت را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.

• هنگامی که در حالت قرار گرفتید، پای بالایی را بلند و پایین بیاورید تا یک جزء پویا اضافه شود.

چرخش به همراه فشار توپ

تمرکز و مزایا

- ۴۰عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد .
- شما را برای حرکات چرخشی در مادری آماده می کند.

تجهیزات

توپ یا صندلی و توپ کوچک

شرح

- روی یک توپ یا صندلی با لگن خنثی بنشینید.
- یک توپ کوچک را بین دستان خود نگه دارید و بازوهای خود را به سمت جلو در ارتفاع شانه بگیرید و آنها را صاف نگه دارید.
- برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.
- با فشار دادن توپ در حالی که بالاتنه خود را به سمت راست می چرخانید، بازدم کنید. پایین تنه خود را تا حد امکان ثابت نگه دارید.
- برای انبساط و رها کردن فشار در حین بازگشت به موقعیت شروع، نفس بکشید.
- تکرار کنید به طور متناوب.

ملاحظات ایمنی

پاها روی زمین و لگن خود را روی توپ نگه دارید و فقط قسمت بالایی بدن را بچرخانید.

.

سگ پرنده

تمرکز و مزایا

•۴۰عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.

• بر ثبات و تعادل تمرکز می کند

تجهیزات

تشک

شرح

• حالت چهار دست و پا بگیرید و دستها را زیر شانهها و زانوها را به اندازه عرض لگن در زیر باسن باز کنید (a).

• برای انبساط و آماده سازی نفس را به داخل دهید.

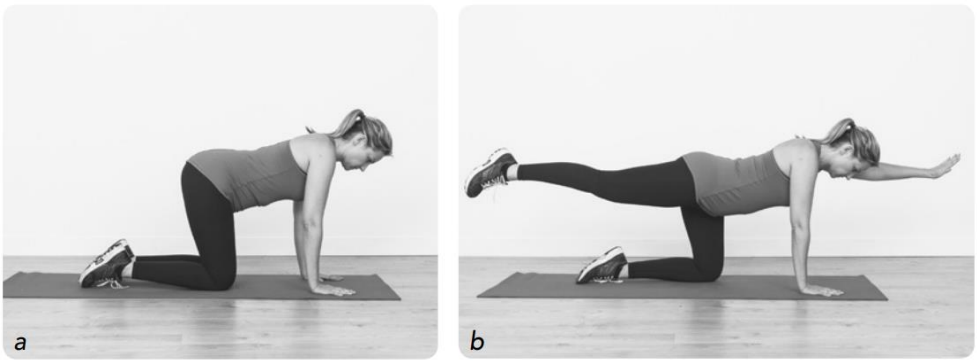
• نفس خود را بیرون دهید و بازوی راست خود را به سمت جلو و موازی با زمین بلند کنید. در همان زمان، پای چپ خود را به سمت عقب و موازی با زمین صاف کرده و بلند کنید. دست و پای خود را صاف نگه دارید در حالی که آنها را برای چند ثانیه بالا نگه دارید. ستون فقرات و لگن شما باید خنثی بمانند، به این معنی که هیچ سمتی به پهلو، خم شدن یا بالا رفتن وجود نداشته باشد (b).

• در حالی که دست و پای خود را تا موقعیت شروع پایین می آورید، دم بکشید.

• در طرف مقابل تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر در مفصل شرمگاهی خود درد دارید از این تمرین خودداری کنید. در سه ماهه دوم و سوم از این تمرین خودداری کنید و به جای آن سگ پرنده ایستاده را انجام دهید.



سگ پرنده ایستاده

تمرکز و مزایا

•۴۰عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.

• تمرکز بر حرکت عملکردی که مرکز بدن و پشت و سرینی را درگیر می کند.

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن از هم باز کنید و بازوها را در کنار قرار دهید.

• از ران با زاویه ۴۵ درجه به جلو خم شوید(a).

• برای انبساط و آماده سازی نفس را به داخل دهید.

• بازدم کنید و در حالی که پای راست را به عقب کشیده اید، بازوی چپ را بالا ببرید. یک خط مستقیم از بازو، پایینه تنه، تا پای خود ایجاد کنید (b).

• دم کنید تا بازو و پا را به حالت اولیه برگردانید.

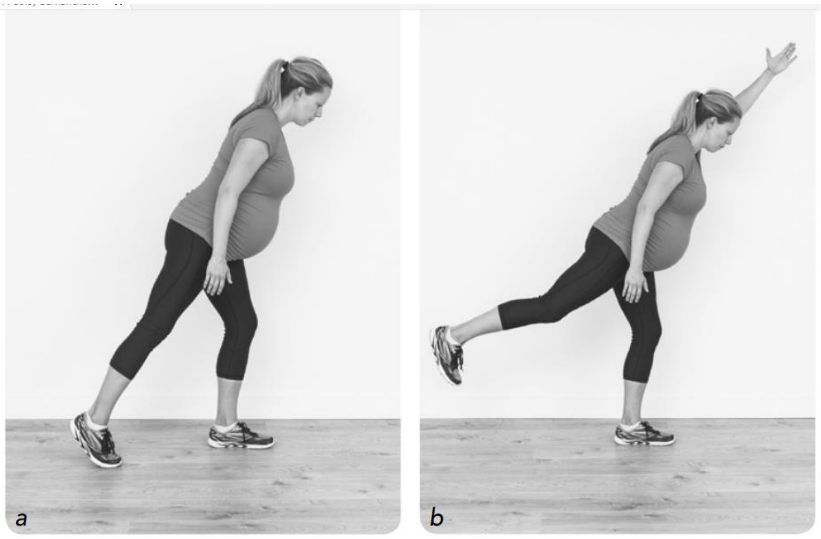
• در طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، فقط دست یا پای خود را بالا بیاورید.

افزایش سختی

• یک دمبل سبک وزن را با دست بالا نگه دارید.



ببر خمیده

تمرکز و مزایا

۴۰عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.

• کل بدن را کار می کند.

تجهیزات

تشک و توپ کوچک یا بلوک

شرح

• حالت چهار دست و پا بگیرید و دست‌ها را زیر شانه‌ها و زانوها را زیر سرینی و به اندازه عرض لگن باز کنید. بلوک یا توپ کوچک را بین زانوهای خود قرار دهید (a).

• برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.

• نفس خود را بیرون دهید و زانوهای خود را مقداری از زمین بلند کنید در حالی که لگن خود را در و ضعیت خنثی نگه می دارید. تنش را در شکم احساس کنید. وزن خود را روی دست ها و انگشتان پا تحمل خواهید کرد. سه تا پنج ثانیه نگه دارید (b).

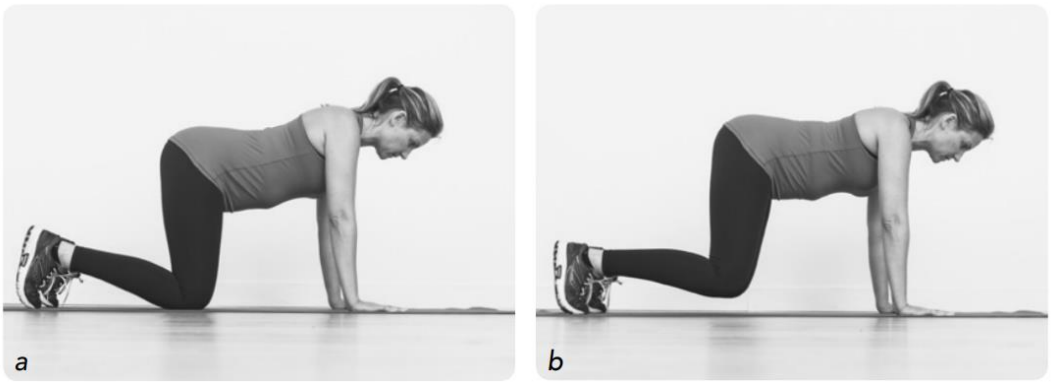
• در حالی که کمر را پایین می آورید و به حالت شروع می رسید، دم کنید.

ملاحظات ایمنی

در سه ماهه دوم و سوم از این وضعیت اجتناب کنید.

افزایش سختی

• در حالی که به نفس کشیدن ادامه می دهید، وضعیت بلند شده تمرین را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.



پلانک جلو

تمرکز و مزایا

• تمام ماهیچه های مرکزی، به ویژه عضلات راست شکمی را مورد هدف قرار می دهد.

•۴عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد.

تجهیزات

تشک

شرح

• از حالت زانو زدن، دم را برای آماده شدن و بازدم را برای درگیر شدن انجام دهید. این باعث ایجاد تنش در قسمت پایین شکم شما می شود.

• خود را روی آرنج هایتان پایین بیاورید و آنها را زیر شانه هایتان نگه دارید.

• برای انبساط و آماده سازی نفس را به داخل دهید.

• برای درگیر شدن نفس خود را بیرون دهید و سپس هر بار یک پا را به عقب بکشید، لگن دور از تشک و تنه را موازی با زمین نگه دارید.

• ستون فقرات خنثی را حفظ کنید.

• به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در حالی که نفس های کوچک می کشید، نگه دارید.

ملاحظات ایمنی

• نفس خود را حبس نکنید.

• این تمرین را فقط در سه ماهه اول انجام دهید. می توان آن را روی شیب یا با استفاده از دیوار در مراحل بعدی انجام داد تا فشار وارده بر خط آلبا به حداقل برسد.

افزایش سختی

• تمرین را با بازوهای صاف به جای استراحت روی آرنج انجام دهید.

• برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید.

پرس پالوف

تمرکز و مزایا

• ۴عضله مرکزی را دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس تمرین می دهد. هم به صورت ایستا و هم پویا.

• بر ثبات و تعادل تمرکز می کند.

• مرکز، مورب، شانه ها و ران ها را تمرین می دهد.

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• نوار مقاومت خود را به در ایمن وصل کنید.

• طوری بایستید که سمت چپ خود رو به دربا شد و به اندازه کافی دورتر با شید تا کشش روی نوار مقاومت ایجاد شود.

• انتهای نوار مقاومتی خود را با هر دو دست در یک مشت بسته در قفسه سینه خود بگیرید (a).

• برای انبساط دم کنید.

• برای درگیر شدن بازدم کنید و بازوهای خود را در مقابل خود صاف کنید و آنها را در ارتفاع قفسه سینه نگه دارید (b).

• نوار مقاومت می خواهد شما را به سمت در هدایت کند. شما باید در مقابل میل به چرخش در حالی که بازوها را صاف می کنید و خم می کنید مقاومت کنید.

• با بازگشت به موقعیت شروع، دم کنید.

• در طرف مقابل تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

ستون فقرات خود را نچرخانید.

افزایش سختی

• از نوار مقاومت قوی تری استفاده کنید.

• دورتر از در بایستید.

فصل ۷ تمرینات قدرتی و استقامتی برای بالاتنه

از بین تمام تغییرات بدن باردار، شکم در حال رشد آشکارترین است. آنچه در دوران بارداری برای کمربند شانه و گردن اتفاق می افتد کمتر آشکار است. شانه ها به دلیل تغییر مرکز ثقل و بزرگتر شدن سینه ها شروع به گرد شدن به جلو می کنند. سر نیز شروع به جلو افتادن می کند و فشار بیشتری بر گردن وارد می کند. تغییرات وضعیت مشابهی را می توان در بسیاری از افرادی که باردار نیستند، اما بیشتر روز را می نشینند، مشاهده کرد: باسن صاف، شکم ضعیف، شانه های گرد و سرهای جلو زده دارند – این در حال تبدیل شدن به یک اپیدمی است! خوشبختانه، تمرینات کششی و رهاسازی مناسب، همراه با تمرینات قدرتی که عضلات ضعیف و کم استفاده را هدف قرار می دهد، می تواند از این تغییرات جلوگیری کرده یا به حداقل برساند.

سینه

به طور کلی، سینه در اکثر افراد بسیار سفت است. روزهای ما صرف انجام کارهایی می شود که مستلزم رسیدن و خم شدن به سمت چیزهایی است که در مقابل ما قرار دارد. برای مثال، رایانه‌ها و تلفن‌ها منجر به شانه‌های گرد و سفت شدن ماهیچه‌های سینه می شوند، مانند آشپزی و تمیز کردن. هنگامی که حمل و بلند کردن اضافی را در دوران بارداری و مادری اضافه کنید، گرد شدن و سفت شدن آن می تواند تشدید شود. سینه‌ها معمولاً بزرگ‌تر و سنگین‌تر هستند، تغییرات بیومکانیکی در بدن باردار وجود دارد که راستای مطلوب را تغییر می‌دهد، و هنگامی که نوزاد متولد می‌شود، تأثیر شیردهی و حمل نوزاد نیز وجود دارد.

شنا روی دیوار

تمرکز و مزایا

شنا ورزش بسیار خوبی برای سینه، شانه ها و عضله سه سربازویی - حتی قسمت مرکزی بدن - است، اما با پیشرفت بارداری، با توجه به فشار اضافی روی دیواره شکم، فشارهای جلویی کامل ایده آل نیستند. استفاده از دیوار به بدن اجازه می دهد تا بیشتر قائم شود، بنابراین هنوز مقداری بارگذاری به دیواره شکم بدون فشار کامل وجود دارد.

تجهیزات

دیوار

شرح

• جلوی دیوار بایستید و دستان خود را روی دیوار در ارتفاع شانه قرار دهید.

• یک قدم به عقب برگردید تا بدن شما در یک زاویه اندکی رو به جلو باشد و بازوها موازی با زمین باشند (a).

• در حالی که سینه خود را به سمت دیوار پایین می آورید، دم بکشید تا منبسط شود(b).

• در حالی که از دیوار فاصله می گیرید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

با یک قدم کوچک دور از دیوار شروع کنید تا زمانی که در تمرین استقامت و راحتی ایجاد کنید.

افزایش سختی

• سعی کنید یک پا را از روی زمین بلند کنید و در حین انجام فشار بالا نگه دارید.

• کمی دورتر از دیوار عقب بروید.

پرس سینه با باند

تمرکز و مزایا

استفاده از باند برای پرس سینه راه خوبی برای تمرین است. این بند سبک وزن است، بنابراین می توانید آن را هر جا ببرید. عضلات را متفاوت از دستگاه یا دمبل تمرین می دهد. تنوع کلیدی است! انجام این تمرین در حالت ایستاده عضلات مرکزی بدن را نیز درگیر می کند.

تجهیزات

باند مقاومتی

شرح

• نوار مقاومتی را دور یک میله در ارتفاع سینه بپیچید.

• بچرخید تا پشتتان به میله یا بند باشد و یک سر باند را در هر دست بگیرید.

• دست ها و آرنج های خود را تا ارتفاع شانه ها بالا بیاورید و کف دست ها رو به پایین به سمت زمین باشد.

• با یک پا به جلو بروید و کمی به جلو خم شوید تا در حین دم، کشش دلخواه ایجاد شود تا قفسه سینه شما باز شود (a).

• همانطور که برای درگیر شدن بازدم می کنید، بازوهای خود را جلوی سینه صاف کنید (b).

شنا با جابه جایی روی بوسوبال

تمرکز و مزایا

کار کردن با بدن به صورت پویا شما را برای خواسته های مادری آموزش می دهد و در عین حال بازوها و شانه های عالی می سازد!

تجهیزات

بوسوبال و تشک

شرح

• با یک لگن خنثی در مقابل یک بوسوبال روی زمین زانو بزنید.

• برای انبساط نفس بکشید و در حین بازدم، کف لگن خود را درگیر کنید تا در قسمت تحتانی شکم تنش ایجاد کنید.

• این تنش را حفظ کنید و خم شوید تا یک دست را روی زمین و دست دیگر را روی بوسیوبال قرار دهید.

• زانوهای خود را به عقب بکشید و باسن خود را پایین بیاورید تا زمانی که ستون فقرات در وضعیت خنثی قرار گیرد و سینه شما با بالای بوسوبال همسطح شود(a).

• سینه خود را در یک طرف بوسیوبال به سمت زمین بیاورید (b).

• در حالی که با دستان خود در بالای بوسوبال راه می‌روید و طرف‌ها را عوض می‌کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر فشاری در کف لگن خود احساس می‌کنید یا در ناحیه کمر درد احساس می‌کنید، این تمرین را حذف کنید و از شنا دیواری استفاده کنید.

افزایش سختی

می توانید تعداد تکرارها را افزایش دهید، موقع پایین آمدن، حرکت را آهسته کنید، یا می توانید روی انگشتان پا بالا بروید تا این کار چالش برانگیزتر شود. این کار در سه ماهه دوم یا سوم توصیه نمی شود.

فشار دادن توپ در حالت زانوزده

تمرکز و مزایا

چرا فقط سینه را تمرین کنید؟ افزودن چند کار اصلی شگفت‌انگیز واقعاً به تمرین کمک می‌کند!

تجهیزات

بوسوبال و توپ

شرح

• در بالای بوسوبال زانو بزنید.

• یک توپ را مقابل خود نگه دارید و آن را بالا بیاورید تا ارتفاع شانه باشد، آرنج ها به طرفین بیرون آمده و ران های شما عمودی باشد.

• توپ را فشار دهید.

ملاحظات ایمنی

اگر زانو زدن روی بوسوبال ناپایدار است، می توانید روی تشک زانو بزنید و فشار دادن توپ را انجام دهید.

افزایش سختی

برای افزایش چالش، تعداد تکرارهایی را که انجام می دهید افزایش دهید.

پرس بالاسینه روی نیمکت

تمرکز و مزایا

هنگامی که زوایای مختلف را اضافه می کنید، جنبه های مختلف عضله را هدف قرار می دهید. شیب نیز کمی بیشتر، جلوی شانه ها را درگیر می کند.

تجهیزات

نیمکت قابل تنظیم و دمبل

شرح

• پشت نیمکت را در حالت شیب دار تنظیم کنید و روی نیمکت بنشینید.

• یک دمبل را در هر دست نزدیک به خود بگیرید.

• هنگامی که روی پشت خود قرار گرفتید، اجازه دهید آرنج ها خم شوند (a).

• دم کنید.

• در حالی که وزنه ها را روی سینه خود فشار می دهید، بازدم کنید (b).

افزایش سختی

از وزنه سنگین تری استفاده کنید و سرعت تکرارهای خود را کاهش دهید تا چالش را افزایش دهید.

شنا روی زمین

تمرکز و مزایا

شنا اغلب به عنوان تمرین سینه طبقه بندی می شود، اما در واقع یک تمرین تمام بدن است که برای شانه ها و سینه عالی است.

تجهیزات

تشک

شرح

• روی زانوهای خود در وضعیت عمودی بنشینید.

• برای انبساط نفس بکشید، سپس در حین بازدم، در قسمت پایین شکم خود تنش ایجاد کنید.

• این تنش را حفظ کنید و در حالی که زانوهای خود را روی زمین قرار دهید و د ستان خود را زیر شانه های خود قرار دهید، به حالت شنا بروید(a).

• در حالی که سینه خود را روی زمین پایین می آورید، دم کنید(b).

• بازدم کنید و فشار دهید تا به سمت بالا برگردید.

ملاحظات ایمنی

• این فقط برای سه ماهه اول توصیه می شود.

• مطمئن شوید که کمر شما بالا نمی رود. لگن خنثی را حفظ کنید.

افزایش سختی

پاها را صاف کنید تا برای چالشی اضافه در حالت فشار کامل قرار بگیرید.

a

b

پشت

درد پ شت به طور فزاینده ای رایج می شود و اگر تا به حال آن را تجربه نکرده اید، مطمئناً بارداری می تواند باعث درد پشت شود. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ نشان داد که زنان باردار نسبت به زنان غیر باردار درد پشت بی شتری را تجربه می کنند (ا سمیت، را سل و هاجز ۲۰۰۸). تغییرات هورمونی، تغییرات بیومکانیکی، تغییرات را ستایی، سینه‌های سنگین‌تر، جابجایی مرکز ثقل همه اینها می‌تواند به درد و درد بیشتر در پشت کمک کند. کار آگاهی، حرکت و رهاسازی همگی می تواند به تسکین و حتی جلوگیری از درد پشت کمک کند.

فلای معکوس تک دست

تمرکز و مزایا

این تمرین با تمرکز روی قسمت پشت و شانه ها، یک تمرین عالی برای بهبود وضعیت بدن است.

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• با یک لگن خنثی بایستید و نوار مقاومتی را زیر پای خود قرار دهید و باند را در دست راست خود بگیرید.

• در حالی که بند را گرفته اید، دست راست را به سمت ران چپ ببرید(a).

• بازدم کنید و باند را از جلوی بدن خود به سمت راست بیرون بکشید در حالی که بازوی خود را صاف نگه می دارید (b).

• کتف راست خود را بدون چرخش ستون فقرات فشار دهید.

• در حالی که بازوی خود را به حالت اولیه پایین می آورید، دم کنید

• در طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

مطمئن شوید که بند شما به طور ایمن بسته شده است.

افزایش سختی

• شما می توانید از هر دو بازو به طور همزمان با داشتن دو باند مقاومتی استفاده کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• از نوار ضخیم تر با مقاومت بیشتر استفاده کنید.

پارویی نشسته

تمرکز و مزایا

همه باید تمرینات پارویی انجام دهند، به خصوص زنان باردار.

این تمرین کمک می کند تا درد به حداقل برسد و اطمینان حاصل شود که پشت برای حمایت از شیردهی و حمل نوزاد آماده است.

تجهیزات

توپ یا نیمکت و نوار مقاومتی

شرح

• روی یک توپ یا نیمکت بنشینید و نوار مقاومتی را به در یا جسم ثابت دیگری متصل کنید.

• دم کنید.

• انتهای باند را در هر دست، رو به درب با بازوهای صاف به جلو بگیرید (a).

• در حالی که باند را به سمت خود می‌کشید، بازدم کنید تا باند را به سمت خود بکشید، آرنج‌های خود را به عقب برانید و کتف های خود را به هم فشار دهید (b).

• آرنج خود را نزدیک به دو طرف بدن نگه دارید.

ملاحظات ایمنی

مطمئن شوید که با لگن خنثی نشسته اید و حرکت از بازوها باشد نه بدن.

افزایش سختی

• تمرین را از حالت ایستاده انجام دهید.

• برای مقاومت بیشتر، نوار مقاومتی ضخیم‌تری انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

نزدیک کردن شانه ایستاده

تمرکز و مزایا

به قوی نگه داشتن پشت کمک می کند تا گرد شدن شانه های شما به حداقل برسد.

این تمرین بسیار هدفمند است و عضلات عمیق را به کار می گیرد.

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• با یک سر باند در هر دست بایستید و بازوهای خود را صاف در جلو قرار دهید تا تنش کافی برای نگه داشتن باند وجود داشته باشد اما سفت نباشد (a).

• دم کنید.

• بازدم کنید و کتف خود را به هم فشار دهید در حالی که بازوهای خود را صاف نگه می دارید (b).

ملاحظات ایمنی

مطمئن شوید که با لگن خنثی ایستاده اید.

افزایش سختی

• برای مقاومت بیشتر نوار ضخیم تری انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• دست های خود را روی بند به هم نزدیکتر کنید.

کشیدن دست به عقب نشسته با باند

تمرکز و مزایا

تمرکز این تمرین، عضله پشتی بزرگ است.

تجهیزات

توپ یا نیمکت و نوار مقاومتی

شرح

• روی یک توپ یا نیمکت بنشینید.

• نوار مقاومتی را در هر دو دست گرفته و به اندازه عرض شانه باز کنید و بازوهای خود را مستقیماً بالای سر خود قرار دهید (a).

• بازدم کنید و بازوهای خود را از یکدیگر جدا کنید و در حالی که باند را به سمت سینه پایین می آورید، بازوهای خود را صاف نگه دارید (b).

ملاحظات ایمنی

• مطمئن شوید که با لگن خنثی بنشینید.

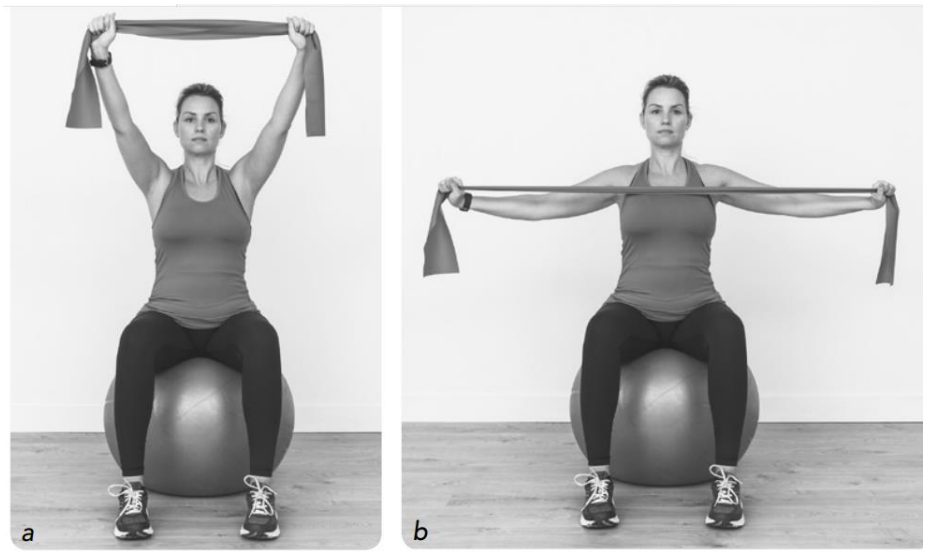
• آرنج خود را قفل نکنید.

افزایش سختی

• نوار مقاومت ضخیم تری را برای سختی بیشتر انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• سعی کنید یک پا را کمی از زمین بلند کنید و در عین حال اطمینان حاصل کنید که لگن خنثی را حفظ می کنید.



پارویی خم دمبل تک دست

تمرکز و مزایا

این تمرین بر روی عضلات شانه و پشت و همچنین عضلات دوسر بازو تمرکز می کند.

تجهیزات

نیمکت و دمبل

شرح

• با یک لگن خنثی بایستید و یک دمبل را در دست چپ خود بگیرید.

• نفس بکشید و در حین بازدم، در قسمت پایین شکم خود تنش ایجاد کنید.

• همانطور که زانوی راست خود را روی نیمکت قرار می دهید، این تنش را حفظ کنید. در همان زمان، خم شوید و دست راست خود را محکم روی نیمکت قرار دهید و برای حمایت بیشتر، دست خود را زیر شانه راست خود نگه دارید.

• لگن خود را در وضعیت خنثی نگه دارید.

• اجازه دهید وزنه در دست چپ آزادانه به سمت زمین آویزان شود بدون اینکه شانه را بیاندازید (a).

• دم کنید. سپس بازدم کنید و آرنج را به عقب و بالا برانید و کتف ها را به هم فشار دهید(b).

• دست ها را تغییر دهید.

ملاحظات ایمنی

• هنگام بلند کردن دمبل، بدن را ثابت نگه دارید و از چرخش خودداری کنید.

• مطمئن شوید که کمر شما آویزان نمی شود و بالا نمی رود.

افزایش سختی

• دمبل سنگین تری بردارید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• سعی کنید یک پا را کمی از زمین بلند کنید و در عین حال اطمینان حاصل کنید که لگن خنثی را حفظ می کنید.

فلای معکوس خمیده

تمرکز و مزایا

این تمرین در حین کار کردن با پشت شانه ها، باعث ایجاد چالش در ناحیه مرکزی می شود.

تجهیزات

دمبل

شرح

• با یک لگن خنثی بایستید و در هر دست یک دمبل بگیرید.

• از باسن تا حدود ۴۵ درجه به جلو خم شوید و اجازه دهید دمبل ها آزادانه به سمت زمین آویزان شوند بدون اینکه شانه ها بیفتند (a).

• دم کنید.

• بازدم کنید و سپس با صاف نگه داشتن بازوها، وزنه ها را به طرفین و به سمت بالا بلند کنید و کتف ها را به هم فشار دهید (b).

ملاحظات ایمنی

• در صورت احساس فشار در ناحیه لگن یا درد در ناحیه پشت، یک نوار مقاومتی انتخاب کنید و این تمرین را از حالت ایستاده انجام دهید.

• آرنج خود را قفل نکنید.

افزایش سختی

• دمبل های سنگین تری را برای مقاومت بیشتر انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

پارویی تک دست ایستاده

تمرکز و مزایا

این یک تمرین عالی برای عضلات پشتی بزرگ و عضله دوسربازویی است و همچنین کشش خوبی به پاها می دهد.

تجهیزات

دمبل

شرح

• با یک لگن خنثی بایستید و یک دمبل در دست چپ خود بگیرید.

• با پای راست به جلو قدم بردارید و دست راست خود را روی جلوی ران راست قرار دهید.

• پای چپ را در پشت خود باز کنید و پای راست خود را خم کنید.

• اجازه دهید دمبل آزادانه به سمت زمین آویزان شود بدون اینکه شانه خود را بیاندازید (a).

• برای انبساط دم کنید.

• بازدم را بیرون دهید و آرنج را به عقب برانید و کتف ها را بهم فشار دهید (b).

• دست ها را تغییر دهید.

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، می توانید به جای ران، دست تکیه گاه خود را روی پشتی صندلی قرار دهید.

افزایش سختی

• برای افزایش مقاومت، دمبل سنگین تری انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

اسکوات و پارویی

تمرکز و مزایا

تمرینات ترکیبی چالش را افزایش می‌دهند و تمرینات شما را کارآمدتر می‌کنند، زیرا در هر زمان بیش از یک گروه عضلانی اصلی کار می‌کنید. در اینجا ما پشت را هدف قرار می دهیم و در عین حال اسکوات نیز انجام می دهیم.

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• نوار مقاومتی را دور یک میله بپیچید.

• رو به روی میله قرار بگیرید و با هر دست یک سر نوار مقاومتی را بگیرید.

• به عقب راه بروید تا به مقاومت مورد نظر برسید، سپس با لگن خنثی بایستید.

• در حالی که بازوهای خود را به سمت جلو صاف می کنید و در حالت چمباتمه به عقب می نشینید، دم بکشید(a).

هنگام بازگشت به حالت ایستاده در حالی که آرنج خود را به عقب می برید و کتف هارا بهم فشار می دهید، نفس خود را بیرون دهید (b).

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که لگن خنثی را در طول اسکوات حفظ کنید.

افزایش سختی

• برای مقاومت بیشتر، نوار مقاومتی ضخیم‌تری انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

کشیدن دست به عقب ایستاده با باند

تمرکز و مزایا

این یک تمرین عالی برای پشت است، که کمی چالش برانگیزتر از حرکت لت نشسته است.

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و یک سر نوار مقاومت را در هر دست به اندازه عرض شانه باز کنید.

• برای انبساط نفس بکشید، بازوهایتان را مستقیماً بالای سرتان ببرید(a).

• بازدم کنید و بازوها را از یکدیگر جدا کنید و در حالی که باند را به سمت سینه می‌برید، بازوها را صاف نگه دارید (b).

ملاحظات ایمنی

• اگر احساس بی ثباتی می کنید یا فشاری در لگن خود دارید، وضعیت خود را تکان دهید به طوری که یک پا را به سمت جلو و یک پا را به عقب، شبیه به لانج، اما با حالت پا جمع تر، بگیرید.

• آرنج خود را قفل نکنید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر،مقاومت باند را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

a

b

لانج و پارویی تک دست

تمرکز و مزایا

این تمرین یکی دیگر از حرکات ترکیبی برای کار روی قدرت، هماهنگی و استقامت است.

تجهیزات

نوار مقاومت

شرح

• نوار مقاومت را دور یک میله بپیچید.

• هر دو انتهای باند را با دست راست نگه دارید.

• با مقاومت مورد نظر به عقب قدم بردارید و پای راست خود را در پشت خود بازکنید.

• در حالی که پای راست خود را خم کرده و به حالت لانج پایین می آورید، دم بکشید(a).

• در حالی که با پای چپ خود فشار می دهید و آرنج راست را به عقب می برید و نفس خود را بیرون دهید (b).

• کتف راست خود را فشار دهید.

• در طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

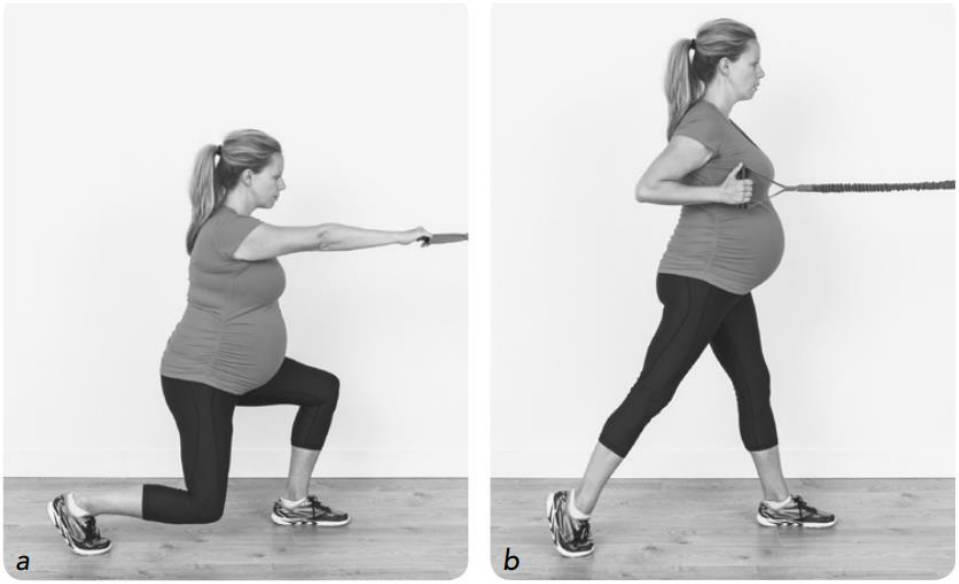
اگر احساس بی ثباتی می کنید می توانید برای حمایت بیشتر فاصله بین پاهای خود را کاهش دهید.

افزایش سختی

• برای مقاومت بیشتر ضخامت نوار مقاومت را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• پارویی را با هر دو دست به جای پارویی یک دست انجام دهید.



بازوها

پس از تولد نوزاد، بازوهای شما بسیار بیشتر از آنچه که به آن عادت کرده اند حمل می کنند. آنها کودک را در آغوش می گیرند، بارهای لباسشویی را بلند می کنند و حمل می کنند، کالسکه را به داخل و خارج از ماشین بلند می کنند و در پیاده روی کالسکه را هل می دهند. بیایید قدرت و استقامت آنها را قبل از آمدن کودکتان تقویت کنیم.

جلوبازو لاری روی توپ

تمرکز و مزایا

جلوبازو لاری، عضلات دوسر بازویی را هدف قرار می دهد و فرصت استفاده از وزن بدن را برای کمک از بین می برد.

تجهیزات

دمبل

شرح

• روی زمین زانو بزنید و یک توپ پایدار در مقابل خود قرار دهید.

• دمبل ها را در دستان خود بگیرید و پشت بازوهای خود را با بازوهای کشیده روی توپ قرار دهید (a).

• دم کنید.

•بازدم کنید و دمبل ها را به سمت شانه ها نزدیک کنید (b).

ملاحظات ایمنی

• اطمینان حاصل کنید که مچ دست در طول لیفت در حالت خنثی باقی بماند.

• آرنج های خود را روی قسمت بازکردن آرنج قفل نکنید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر، وزن دمبل ها را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

جلوبازو دمبل ایستاده

تمرکز و مزایا

این تمرین روی عضله دوسربازویی شما تمرکز می کند.

تجهیزات

دمبل

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن در وضعیت خنثی قرار گیرد.

• در هر دست یک دمبل بگیرید طوری که بازوها درکنار بدن و کف دست ها به سمت جلو باشد (a).

• دم کنید.

• در حالی که دمبل ها را به سمت شانه های خود می آورید، بازدم کنید و آرنج های خود را خم کنید (b).

ملاحظات ایمنی

اطمینان حا صل کنید که از بازوهای خود ا ستفاده می کنید و برای کمک به بلند کردن دمبل ها کمر خود را قوس نمی دهید یا به عقب خم نمی شوید.

افزایش سختی

• برای مقاومت بیشتر، وزن دمبل ها را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• سعی کنید در حین انجام تمرین روی یک پا بایستید.

جلوبازو دمبل روی میز شیبدار

تمرکز و مزایا

دراز کشیدن روی نیمکت عضلات دوسربازویی را در زاویه جدیدی برای چالشی متفاوت هدف قرار می دهد.

تجهیزات

دمبل و نیمکت قابل تنظیم

شرح

• نیمکت را روی زاویه ۴۵ درجه تنظیم کنید. با گرفتن یک دمبل در هر دست، روی نیمکت بنشینید.

• اجازه دهید دمبل ها آزادانه به سمت زمین آویزان شوند (a).

• دم کنید.

• نفس خود را بیرون دهید و دمبل ها را به سمت شانه های خود نزدیک کنید (b).

ملاحظات ایمنی

• فقط از آرنج خم شوید. در طول لیفت مفصل شانه را حرکت ندهید.

افزایش سختی

برای مقاومت بیشتر از دمبل های سنگین تر استفاده کنید.

جلوبازو چکشی ایستاده

تمرکز و مزایا

چرخش جزئی بازوها عضله دوسربازویی را از زاویه دیگری هدف قرار می دهد – زیرا زندگی همیشه یک جهت نیست.

تجهیزات

دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید و بازوها را در دو طرف قرار دهید، کف دست‌ها به سمت داخل بدنتان باشد (a).

• برای انبساط استنشاق کنید.

• در حالی که دمبل ها را به سمت شانه های خود می آورید، بازدم کنید و آرنج های خود را خم کنید (b).

ملاحظات ایمنی

از خنثی ماندن مچ دست اطمینان حاصل کنید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر وزنه های سنگین تری بردارید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

جلوبازو هالتر ایستاده

تمرکز و مزایا

تمرین خوب برای عضله دوسربازویی است.

تجهیزات

هالتر

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• هالتر را در جلوی بدن خود با گیرش از زیر دست بگیرید (کف دست ها رو به جلو وقتی هالتر پایین است) و دست ها را به اندازه عرض شانه باز کنید (a).

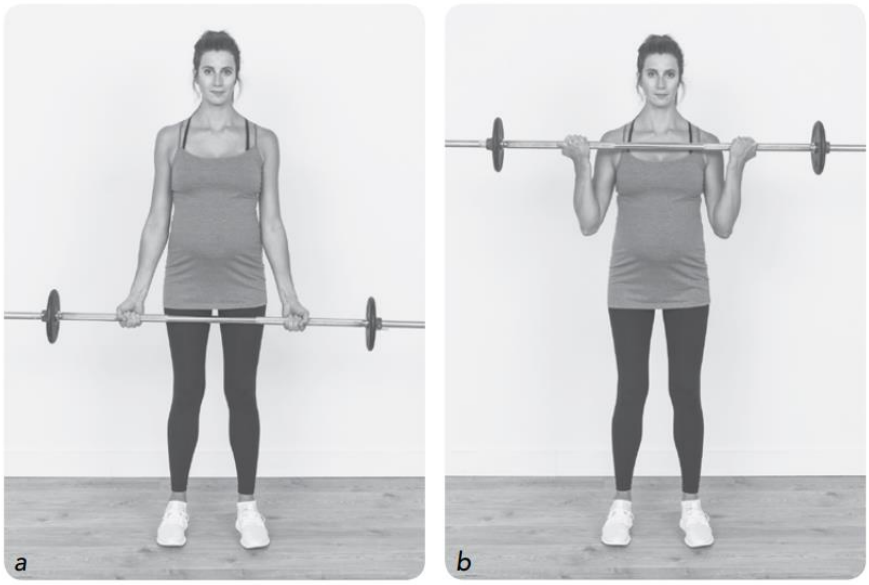
• برای انبساط ریه استنشاق کنید.

• در حالی که هالتر را به سمت شانه های خود می آورید، بازدم کنید و آرنج های خود را خم کنید. مطمئن شوید که مچ دست خود را خنثی نگه می دارید (b).

ملاحظات ایمنی

• مطمئن شوید که هالتر به شکم شما برخورد نمی کند.

• وزنه را در محدوده ای نگه دارید که بتوانید بدون قوس دادن کمر خود بلند کنید.



جلوبازو دمبل نشسته

تمرکز و مزایا

گاهی اوقات ایستادن سخت به نظر می رسد، به خصوص با پیشرفت بارداری. زمانی که کمی احساس خستگی می کنید اما همچنان می خواهید کمی تمرین مقاومتی انجام دهید، جلوبازو دمبل را در حالت نشسته انجام دهید.

تجهیزات

توپ یا نیمکت و دمبل

شرح

• روی یک توپ یا نیمکت با لگن خنثی بنشینید.

• یک دمبل را در هر دست نگه دارید به طوری که بازوهای خود را در طرفین قرار دهید و کف دست ها رو به جلو (برای جلوبازو معمولی) یا به سمت داخل به سمت بدن خود (برای جلوبازو چکشی) باشد.

• برای آماده سازی دم کنید (a).

• نفس خود را بیرون دهید و وزنه ها را به سمت شانه های خود خم کنید (b).

ملاحظات ایمنی

اگر روی توپ احساس عدم ثبات می کنید، از یک نیمکت استفاده کنید یا توپ خود را در گوشه ای قرار دهید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر وزنه را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

جلوبازو چکشی و پرس سرشانه

تمرکز و مزایا

افزودن پرس شـانه به جلوبازو چکشـی به این معنی اسـت که در یک تمرین دو مجموعه از ماهیچه‌ها را کار می‌کنید و کارآمدتر و موثرتر می‌شود.

تجهیزات

دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید طوری که بازوها در کناره ها و کف دست ها رو به بدنتان باشد.

• استنشاق کنید.

• نفس خود را بیرون دهید و دمبل ها را به سمت شانه های خود ببرید(a).

• در هنگام دم در بالا مکث کنید تا دوباره منبسط شوید.

• بازدم کنید و دمبل ها را به بالای سر خود فشار دهید (b).

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که وزنه قابل کنترل است و به شما امکان می دهد حرکت را بدون قوس دادن به کمر خود کامل کنید.

افزایش سختی

• برای چالش بزرگ‌تر، دمبل‌های سنگین‌تر را بردارید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• با یک پا بلند شده از زمین امتحان کنید.

جلوبازو زانوزده روی بوسوبال

تمرکز و مزایا

افزودن مقداری ناپایداری به پایه حمایتی شما، در حالی که همچنان روی عضله دوسر بازو متمرکز هستید، سایر قسمت‌های بدن را نیز درگیر می‌کند.

تجهیزات

بوسوبال و دمبل

شرح

• روی بوسوبال زانو بزنید، یا انگشتان پا را بلند کنید یا برای ثبات روی زمین بگذارید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید به طوری که بازوها در پهلوها و کف دست ها رو به جلو باشد (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• در حالی که آرنج های خود را خم می کنید و وزنه ها را به سمت شانه های خود می آورید، بازدم کنید (b).

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، انگشتان پا را روی زمین نگه دارید.

افزایش سختی

برای افزایش چالش، پس از حرکت جلوبازو، پرس شانه را اضافه کنید.

لانج با جلوبازو دمبل

تمرکز و مزایا

آوردن مقداری حرکت پویا به حرکت جلوبازو دمبل یک راه عالی برای کارآمدتر کردن تمرینات شما است.

تجهیزات

دمبل

شرح

·بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

·در هر دست یک دمبل بگیرید طوری که بازوها در پهلوها و کف دست ها رو به جلو باشد.

·یک پای خود را به پشت دراز کنید و پاشنه را از زمین دور نگه دارید.

·در حالی که پای عقب را خم می‌کنید تا زمانی که در حالت لانج قرار می‌گیرید و هر دو پا تقریباً ۹۰ درجه خم می‌شوند، برای آماده شدن نفس بکشید.(a)

·در حالی که پای جلوی خود را صاف می کنید تا به سمت بالا فشار بیاورید، بازدم کنید. همزمان از آرنج خم شده و دمبل ها را به سمت شانه ها بیاورید (b).

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، می توانید با یک دست به پشتی صندلی بچسبید و فقط با دست آزاد، حرکت جلوبازو را انجام دهید.

افزایش سختی

·برای مقاومت بیشتر دمبل های سنگین تری بگیرید.

·تعداد تکرارها را افزایش دهید.

·برای چالش بیشتر، حالت لانج خود را طولانی تر کنید.

جلوبازو دمبل ایستاده روی بوسوبال

تمرکز و مزایا

بی‌ثباتی بوسوبال چالش‌های بیشتری را برای نواحی مرکزی و کل بدن شما در حین انجام جلوبازو دمبل ایجاد می‌کند.

تجهیزات

بوسوبال و دمبل

شرح

• روی بوسوبال بایستید و پاهای خود را از هم باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید به طوری که بازوها در پهلوها و کف دست ها رو به جلو باشد (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• در حالی که از آرنج خم می‌شوید، بازدم کنید و وزنه‌ها را به سمت شانه‌های خود بیاورید (b).

افزایش سختی

• دمبل های سنگین تر مقاومت را افزایش می دهند.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

جلوبازو تمرکزی

تمرکز و مزایا

این تمرین راهی عالی برای هدف قرار دادن عضله دو سر بازویی در عین حصول اطمینان از داشتن یک پایه حمایتی پایدار است.

تجهیزات

صندلی یا توپ و دمبل

شرح

• روی یک صندلی یا توپ با لگن خنثی بنشینید و پاهایتان از هم باز شوند.

• دمبل را در دست راست خود بگیرید.

• از ران به جلو خم شوید و پشت بازوی راست خود را در قسمت داخلی ران راست قرار دهید (a).

• دست چپ خود را برای حمایت روی ران چپ خود قرار دهید.

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• در حالی که بازوی راست را در آرنج خم می کنید، بازدم را درگیر کنید و دمبل را به سمت شانه ببرید (b).

ملاحظات ایمنی

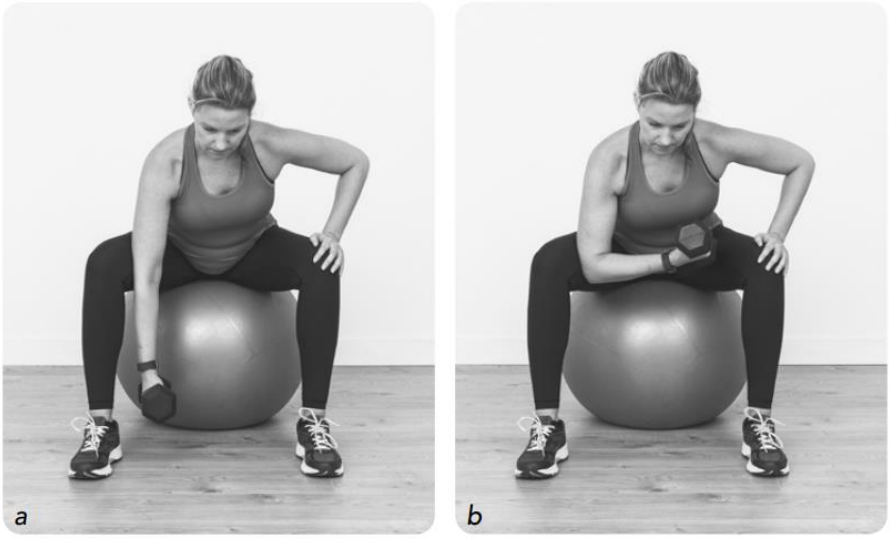
• مچ دست را خنثی نگه دارید.

• حالت خنثی داشته باشید و شانه های خود را گرد نکنید.

افزایش سختی

• یک دمبل سنگین‌تر برای چالش بزرگ‌تر بگیرید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.



اسکوات با جلوبازو دمبل

تمرکز و مزایا

اسکوات عمیق آماده سازی عالی برای زایمان است. چرا در حین انجام حرکات اسکوات، جلوبازو دمبل را اضافه نکنید؟

تجهیزات

توپ و دمبل

شرح

• در هر دست یک دمبل بگیرید و سپس یک توپ را روی دیوار قرار دهید.

• بایستید و توپ را در قسمت کوچک پشت خود قرار دهید و پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کرده و کمی به سمت جلو قرار دهید.

• اجازه دهید پشت بازوهایتان در دو طرف توپ قرار بگیرد و کف دست ها رو به بیرون باشد.

• دم بکشید تا در حالت چمباتمه پایین بیایید (a).

• در حالی که از حالت چمباتمه بلند می شوید، بازدم کنید و آرنج ها را خم کنید و دمبل ها را به سمت شانه های خود بیاورید (b).

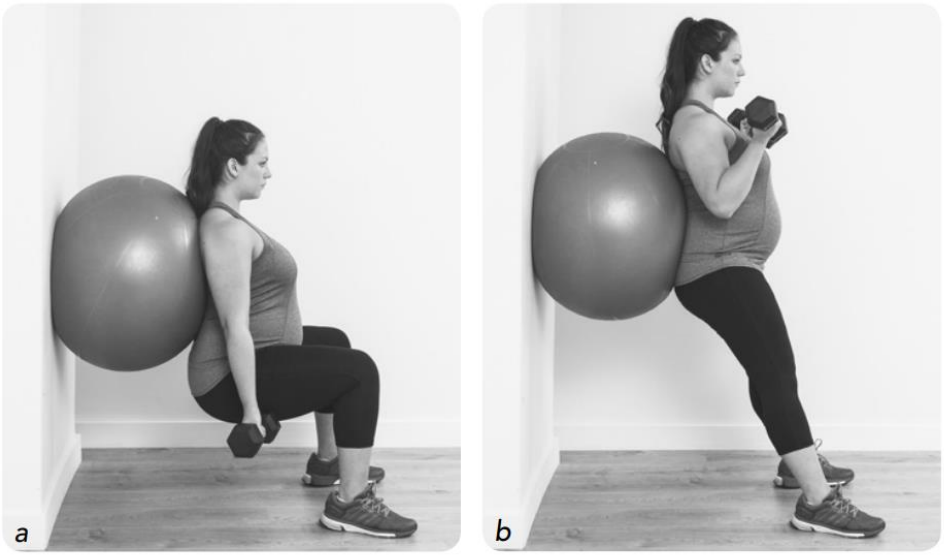
ملاحظات ایمنی

اگر فشاری بر روی زانوهای خود احساس کردید، به سادگی به سایر تمرینات جلوبازو دمبل بازگردید.

افزایش سختی

• برای افزایش چالش، از دمبل سنگین تری بگیرید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.



پشت بازو دمبل خوابیده

تمرکز و مزایا

این یک تمرین عالی برای هدف قرار دادن عضله سه سربازویی است.

تجهیزات

تشک روی زمین یا نیمکت قابل تنظیم و دمبل

شرح

• روی نیمکت (یا تشک) دراز بکشید و زانوهای خود را خم کرده و پاها را روی زمین قرار دهید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید در حالی که بازوها در پهلوها و آرنج خم شده اند.

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و بازوهای خود را مستقیماً روی شانه ها به سمت بالا فشار دهید (a).

• برای انبساط و خم شدن آرنج‌ها نفس بکشید و اجازه دهید دمبل‌ها به سمت گوش‌های شما پایین بیایند (b).

• شانه های خود را ثابت و بازوها را موازی نگه دارید.

ملاحظات ایمنی

• مطمئن شوید که برای جلوگیری از افتادن وزنه ها، گیرش خوبی دارید.

• اگر روی نیمکت احساس بی ثباتی می کنید تمرین را روی زمین انجام دهید.

• هنگامی که به هفته ۲۰ بارداری رسیدید، اگر احساس ناراحتی می کنید که روی پشت خود صاف هستید، نیمکت را در وضعیت شیبدار تنظیم کنید.

کیک بک پشت بازو

تمرکز و مزایا

این تمرین عضله سه سربازویی را هدف قرار می دهد که به حرکات فشاری کمک می کند و همچنین به بازوها شکل خوبی می دهد.

تجهیزات

نیمکت و دمبل

شرح

• کنار نیمکت بایستید و یک دمبل را در دست چپ خود بگیرید.

• برای آماده شدن نفس بکشید و در حین بازدم، در امتداد پایین شکم خود تنش ایجاد کنید.

• زانوی راست خود را روی نیمکت و دست راست را زیر شانه قرار دهید. پای چپ شما روی زمین کنار نیمکت است.

• موقعیت لگن خنثی خود را پیدا کنید.

• آرنج چپ خود را خم کنید تا دمبل به سینه نزدیک شود و کف دست شما به سمت داخل به سمت بدن باشد (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و بازوی چپ خود را در حالی که بر عضلات سه سر خود را فشار می آورید به عقب باز کنید (b).

• در طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که وزنه به اندازه کافی سبک است که بتوانید به طور کامل بازوی خود را صاف کنید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر وزنه را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

پرس پشت بازو با توپ

تمرکز و مزایا

این شبیه به شنا است و عضلات سه سربازویی را هدف قرار می دهد.

تجهیزات

توپ

شرح

• به اندازه طول دست ها دور از دیوار بایستید. یک توپ را در مقابل دیوار قرار دهید به طوری که بالای توپ در سطح چشم باشد.

• دستان خود را با انگشتان رو به بالا و آرنج ها به سمت زمین در جلوی توپ قرار دهید.

• در طول تمرین بازوها را موازی نگه دارید

• دستان خود را صاف کنید و به عقب گام بردارید تا به توپ تکیه کنید (a).

• وضعیت لگن خنثی را حفظ کنید.

• با خم کردن آرنج‌ها نفس بکشید و اجازه دهید بالاتنه‌تان به توپ نزدیک‌تر شود (b).

• در حالی که به حالت شروع فشار می دهید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

• این تمرین را می توان بدون توپ و فقط با استفاده از دیوار انجام داد.

افزایش سختی

دورتر از توپ به عقب گام بردارید تا برای یک چالش بزرگتر، چالش را افزایش دهید.

پشت بازو دمبل خوابیده روی توپ

تمرکز و مزایا

این تمرین شبیه به پشت بازو دمبل خوابیده است که روی نیمکت یا زمین انجام دادید، اما توپ یک عنصر بی ثباتی را برای چالش بزرگتر اضافه می کند.

تجهیزات

توپ و دمبل

شرح

• یک توپ را روی زمین قرار دهید.

• یک دمبل در دو طرف خود روی زمین قرار دهید و با فشار دادن پشت به توپ پایدار بنشینید.

• دمبل ها را بگیرید و با بازوها در کنار خود، آرنج هایتان را خم کنید. به عقب متمایل شوید، سر خود را روی توپ قرار دهید و کف دست خود را بالا بیاورید.

• با پاها قدم بردارید تا تنه به موازات زمین نزدیک شود، سپس هر دو دست را به سمت بالا کشیده و صاف کنید (a).

• در حالی که از آرنج خم می‌شوید، نفس بکشید و وزنه‌ها را به سمت گوش‌های خود بیاورید و بازوهای خود را موازی یکدیگر نگه دارید (b).

• در حالی که هر دو دست را روی سرتان صاف می کنید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر احساس کرد که توپ ناپایدار است، آن را در گوشه ای قرار دهید، نیمکت یا زمین را انتخاب کنید.

افزایش سختی

• از دمبل های سنگین تری استفاده کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

پشت بازو نشسته با دمبل

تمرکز و مزایا

در حالی که تمرین با نوار مقاومتی حرکت نرم و خوبی را ارائه می دهد، دمبل ها با توجه به نیاز به ثبات بیشتر، کمی چالش بیشتری را ارائه می دهند.

تجهیزات

نیمکت یا توپ و دمبل

شرح

• روی نیمکت یا توپ با لگن خنثی بلند بنشینید و یک دمبل را با دو دست جلوی سینه بگیرید.

• هر دو دست را دراز کرده و صاف کنید تا دمبل را با آرنج‌های رو به جلو و کنار گوش‌ها روی سرتان بلند کنید.

• در حالی که هر دو آرنج را خم می کنید تا دمبل را پشت سر خود پایین بیاورید، نفس بکشید (a).

• در حالی که بازوها را صاف می کنید بازدم کنید و دمبل را به سمت بالا بالا بیاورید (b).

ملاحظات ایمنی

• اطمینان حاصل کنید که هنگام فشار دادن دمبل به سمت عقب خم نشوید.

• شانه ها و گردن خود را شل نگه دارید.

افزایش سختی

• یک دمبل سنگین‌تر برای چالش بزرگ‌تر بردارید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

پرس پشت بازو خوابیده به پهلو

تمرکز و مزایا

تمریناتی که بدون تجهیزات قابل انجام هستند همیشه خوب هستند زیرا می توانند در هر مکانی انجام شوند و از وزن بدن شما در حرکات کاربردی استفاده می کنند.

تجهیزات

تشک

شرح

• به پهلوی راست روی زمین دراز بکشید و دست راست را روی پهلوی چپ در کمر قرار دهید.

• دست چپ خود را جلوی شانه راست روی زمین قرار دهید.

• پاهای شما را کمی خم نگه دارید و مطمئن شوید که لگن روی هم قرار گرفته و ا ستخوان لگن چپ روی استخوان ران راست قرار دارد (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

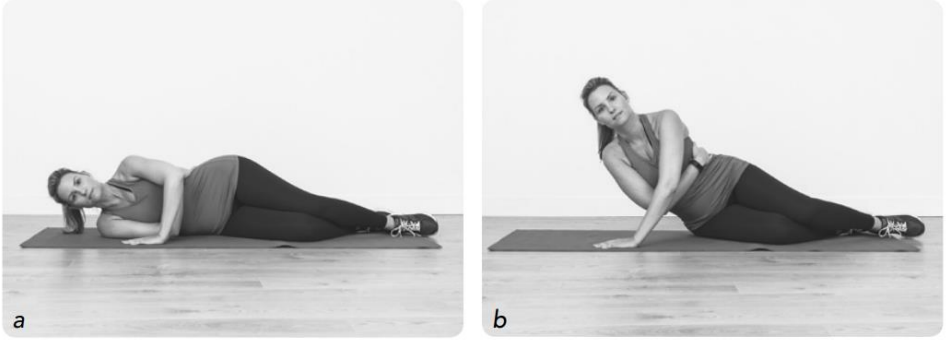
• در حالی که د ست چپ خود را فشار می دهید بازدم کنید و بازوی چپ خود را صاف کنید تا بدن خود را از زمین بلند کنید (b).

ملاحظات ایمنی

اگر فشاری در لگن خود احساس می کنید، دامنه حرکتی خود را محدود کنید یا به جای آن سایر تمرینات سه سربازویی را انجام دهید.

افزایش سختی

پاها را مستقیم به بیرون صاف کنید.



پشت بازو دمبل خوابیده روی توپ با هیپ تراست

تمرکز و مزایا

ترکیب دو تمرین در یک تمرین کارآمد است و با ترکیب کل بدن، چالش را افزایش می دهد.

تجهیزات

توپ و دمبل

شرح

• یک توپ را روی زمین قرار دهید. سپس یک دمبل را روی زمین در دو طرف خود در دسترس خود قرار دهید و در حالی که پشت خود رو به توپ پایدار باشد، چمباتمه بزنید.

• دمبل ها را بگیرید و در حالی که به عقب متمایل می شوید، آنها را نزدیک خود تا پشت نگه دارید و سرتان توسط توپ پشتیبانی شود.

• کف دست خود را بالا بیاورید و با پاها قدم بردارید تا زمانی که تنه موازی با زمین باشد و سر و پشت شانه های شما بالای توپ قرار گیرد.

• هر دو دست را به سمت بالا دراز کرده و صاف کنید (a).

• در حالی که آرنج ها را خم می کنید تا وزنه ها را به سمت گوش های خود پایین بیاورید، دم بکشید و بازوها را موازی یکدیگر نگه دارید. در همان زمان، کف دست خود را کمی به سمت زمین رها کنید (b).

• در حالی که باسن خود را بالا می برید، نفس بکشید و همزمان هر دو دست را صاف کنید.

ملاحظات ایمنی

• اگر احساس ناپایداری می کنید، می توانید توپ را در گوشه ای قرار دهید.

• همچنین می توانید این کار را با یک نیمکت معمولی برای ثبات بیشتر انجام دهید.

افزایش سختی

• وزن دمبل ها را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

راه رفتن خرچنگی

تمرکز و مزایا

این تمرین مانند یک پلانک معکوس است و یک چالش خوب برای کل بدن با کمی کار اضافی برای عضلات سه سربازویی و شانه ها است.

تجهیزات

هیچ

شرح

• روی زمین بنشینید و زانوهای خود را خم کرده و بازوهای خود را پشت سر خود قرار دهید و انگشتان دست به سمت پاهایتان باشد.

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• نفس خود را بیرون دهید و کف د ست خود را از روی زمین بلند کنید تا فقط روی د ست ها و پاهایتان نگه دارید.

• ۱۰ قدم به جلو و ۱۰ قدم به عقب راه بروید.

ملاحظات ایمنی

اگر فشار زیادی بر روی شانه های خود احساس می کنید این تمرین را حذف کنید.

افزایش سختی

در هر جهت پنج قدم دیگر بردارید.

پرس پشت بازو روی بوسوبال

تمرکز و مزایا

اضافه شدن بوسوبال، یک عنصر بی ثباتی را اضافه می کند تا به چالش کشیدن کل بدن شما کمک کند در حالی که همچنان عضلات سه سربازویی را هدف قرار می دهند.

تجهیزات

بوسوبال و دمبل

شرح

• یک بوسوبال را روی زمین قرار دهید و به پهلو در مقابل آن بنشینید.

• دمبل های خود را روی زمین کنار خود قرار دهید.

• سر خود را به سمت بوسوبال پایین بیاورید و سپس جابجا کنید تا پشت سرتان روی بوسوبال قرار گیرد. در هر دست یک دمبل بگیرید، سپس باسن خود را به سمت بالا فشار دهید.

• آرنج ها را خم می کنید و دمبل ها را به سمت قفسه سینه خود پایین می آورید تا آماده شوید(a).

• در حالی که دمبل ها را به سمت بالا فشار می دهید، بازدم کنید. در تمام مدت ران خود را از زمین دور نگه دارید و فقط آرنج خود را حرکت دهید (b).

ملاحظات ایمنی

• در صورت نیاز به استراحت، می توانید ران خود را پایین بیاورید و کف دست خود را روی زمین نگه دارید.

• مطمئن شوید که دمبل ها را محکم گرفته اید.

افزایش سختی

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• دمبل سنگین تر بردارید.

لانج ایستا با پشت بازو دمبل بالای سر

تمرکز و مزایا

با این تمرین عالی، پاها، سرینی و عضلات سه سر را به یکباره هدف قرار می دهید.

تجهیزات

دمبل

شرح

• یک دمبل را با دو دست در هر دو طرف بگیرید.

• هر دو دست را صاف کنید تا وزنه را بالای سر خود ببرید. هنگامی که وزنه بالا می رود و بازوها موازی هستند، آرنج شما به سمت جلو خواهد بود.

• در حالت خنثی بایستید و یک پا را در پشت خود دراز کنید و پاشنه پا را بالا ببرید (a).

• در حالی که پای عقب را خم می کنید تا به سمت لانج پایین بیایید، دم بکشید به طور همزمان هر دو آرنج را خم کنید تا وزنه را پشت سر خود پایین بیاورید (b).

• در حالی که بازوها را صاف می کنید تا وزنه را بالا ببرید، بازدم کنید و در همان زمان پای جلوی خود را صاف کنید تا از لانج به بالا فشار بیاورید.

ملاحظات ایمنی

• اگر صاف کردن بازوها بدون قوس دادن به کمر برایتان چالش برانگیز ا ست، به یک لانج ثابت یا اک ستن شن ایستاده عضله سه سربازویی بچسبید.

• اگر احساس بی ثباتی می کنید، می توانید پاها را به هم نزدیک کنید یا به بازکردن عضله سه سر ایستاده بچسبید.

افزایش سختی

• پای جلوی خود را روی یک بوسیوبال قرار دهید تا چالشی اضافه شود.

• وزنه را افزایش دهید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

شانه ها

اکثر افراد، چه باردار و چه غیر باردار، شانه های گرد دارند و می توانند کشش هایی را برای قفسه سینه و جلوی شانه ها و همچنین تقویت قسمت های میانی و پشت شانه ها انجام دهند. شانه های شما با تمام بلند کردن و حمل کردنی که انجام می دهید بسیار کار می کنند، بنابراین می خواهید آنها قوی و انعطاف پذیر باشند.

پارویی قائم ایستاده با باند

تمرکز و مزایا

این تمرین واقعاً پشت و پشت شانه ها را هدف قرار می دهد و به تمام بلند کردن هایی که انجام می دهید کمک می کند!

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• با یک لگن خنثی بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید.

• روی وسط نوار مقاومت یک پا را قرار دهید و انتهای باند را در هر دست بگیرید به طوری که کف دست‌هایتان رو به پشت باشد (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و سپس باند را به سمت بالا بکشید، با آرنج‌های خود به سمت بالا حرکت کنید تا دست‌ها را تا ارتفاع دنده ها بالا ببرید (b).

ملاحظات ایمنی

• در صورت داشتن هر گونه درد در ناحیه شانه از انجام این تمرین خودداری کنید.

نشر از جانب با دمبل

تمرکز و مزایا

این یکی دیگر از تمرینات عالی برای وسط شانه ها برای بهبود قدرت، استقامت و تفکیک است.

تجهیزات

دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید طوری که بازوها در پهلوها و کف دست ها رو به بدنتان باشد (al).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید، سپس بازوهای خود را از کنار بدن بلند کنید تا دستان خود را به ارتفاع شانه برسانید، و حرف "T" را با بازوها و بدن خود بسازید(b).

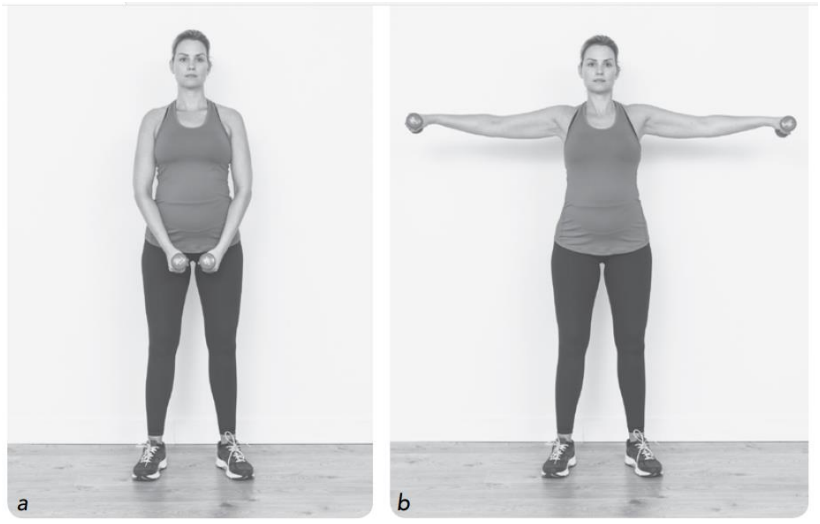
ملاحظات ایمنی

• اگر در ناحیه شانه درد دارید از انجام این تمرین خودداری کنید.

افزایش سختی

• وزنه های سنگین تری را برای مقاومت بیشتر انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.



پرس سرشانه نشسته

تمرکز و مزایا

در حالی که تمرکز روی وسط شانه است، این تمرین واقعاً روی کل ناحیه شانه کار می کند.

تجهیزات

دمبل و یک توپ یا یک صندلی

شرح

• روی یک توپ یا صندلی با لگن خنثی بنشینید.

• در حالی که بازوهای خود را در کنار خود قرار دهید، در هر د ست یک دمبل بگیرید و آرنج های خود را خم کنید تا دمبل ها را تا ارتفاع شانه ها بالا ببرید و کف دست ها رو به جلو باشند (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و با فشار دادن دمبل ها به سمت بالا، آرنج ها را صاف کنید(b).

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که هنگام بلند کردن کمر خود را قوس ندهید.

افزایش سختی

• برای چالش بیشتر دمبل های سنگین تری را انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

نشر از جلو تناوبی

تمرکز و مزایا

قسمت جلویی شانه در این تمرین هدف قرار می گیرد که به شما کمک می کند تا برای بلند کردن اجسام آماده شوید.

تجهیزات

دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن را در حالت خنثی قرار دهید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید و کف دست‌ها را روی جلوی ران‌ها قرار دهید (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید، سپس بازوی راست خود را مستقیماً از جلوی خود بلند کنید تا وزنه را تا ارتفاع شانه بالا ببرید(b).

• دم کرده و بازو را به حالت اول برگردانید.

• در طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

• اگر در ناحیه شانه درد دارید از انجام این تمرین خودداری کنید.

• مطمئن شوید که پشت خود را تکان نمی دهید یا قوس نمی دهید.

افزایش سختی

• وزنه های سنگین تری را برای مقاومت بیشتر انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

• سعی کنید در حین انجام بالا بردن روی یک پا بایستید.

• هر دو دست را همزمان بلند کنید.

نشر از جانب آرنج خم

تمرکز و مزایا

به جای بالا بردن مستقیم بازو که در تمرین قبلی توضیح داده شد، این تمرین روشی متفاوت برای هدف قرار دادن عضلات میانی شانه است. طول کوتاه‌تر اهرمی که با خم کردن بازوها به دست می‌آورید به این معنی است که اغلب می‌توانید وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید.

تجهیزات

دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن خنثی داشته باشید.

• در هر دست یک دمبل بگیرید و بازوها را در کنار بدن قرار دهید و ۹۰ درجه خم کنید و کف دست ها رو به روی هم باشند (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و آرنج ها را تا ارتفاع شانه بلند کنید و در عین حال زاویه ۹۰ درجه را حفظ کنید(b).

• حرف "T" را مانند نشر از جانب عادی تشکیل دهید.

ملاحظات ایمنی

• اگر در ناحیه شانه درد دارید از انجام این تمرین خودداری کنید.

افزایش سختی

• وزنه های سنگین تری را برای مقاومت بیشتر انتخاب کنید.

• تعداد تکرارها را افزایش دهید.

لانج با خم شدن به عقب

تمرکز و فواید

این یک راه عالی برای کشش بدن جلویی - شکم، جلوی لگن و سینه است.

تجهیزات

هیچی

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید.

• پای راست خود را به سمت عقب در حالت لانج دراز کنید در حالی که همزمان هر دو دست را به سمت بالا می‌برید و دست‌ها را صاف نگه دارید.

• برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید سپس به حالت اولیه برگردید و در سمت دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، پاها را جمع تر کنید.

افزایش سختی

• حالت را بیشتر نگه دارید

فصل ۸ تمرینات قدرتی و استقامتی برای پایین تنه

بسیاری از تغییرات فیزیکی در بارداری در پایین تنه، یعنی پاها و لگن اتفاق می افتد. بار فزاینده‌ای که بدن باید با آن سازگار شود، می‌تواند جبران‌هایی ایجاد کند که به بسیاری از دردهایی که زنان فکر می‌کنند در بارداری و مادری طبیعی هستند، کمک می‌کند. تغییرات وضعیتی، تغییرات هورمونی، افزایش وزن و جابجایی مرکز ثقل، همگی چالش‌های دیگری را در پایین تنه ایجاد می‌کنند، مانند درد مفصل ساکروایلیاک، درد لگن، کمردرد و اختلال عملکرد سمفیز پوبیس (درد در ناحیه شرمگاهی).

پاها دارای بزرگترین ماهیچه های بدن هستند و شما می خواهید این ماهیچه ها قوی باشند و برای زایمان استقامت داشته باشند. فعال ماندن ضروری است و داشتن پاهایی که می توانند شما را در موقعیت های مختلف نگه دارند مانند چمباتمه زدن، زانو زدن یا ایستادن با حالت پا باز، به طور کلی زایمان را آسان تر می کند. .

با ایجاد قدرت و استقامت عضلانی در پاهای خود در دوران بارداری، برای نیازهای بدنی زایمان آماده خواهید شد، در بارداری احساس بهتری خواهید داشت و پس از زایمان سریعتر بهبود خواهید یافت. بهترین راه برای تمرین دادن پاها این است که هر روز پیاده روی کنید و ورزش هایی را انتخاب کنید که موقعیت های مختلف زایمان را تقلید کنند که ممکن است در زایمان استفاده کنید. اصل اختصاصی بودن را به خاطر دارید؟ از بدن استفاده کنید که چگونه در رویدادی که برای آن تمرین می کنید استفاده می شود. مطمئن شوید که انتخاب های ورزشی شما در بارداری شما را برای این امر آماده می کند. پایین تنه واقعاً بخش عمده ای از حجم کار را در زایمان به عهده می گیرد، بنابراین ضروری است که تمرینات خود را روی پایین تنه متمرکز کنید. قدرت و استقامت همگی کلیدی هستند، بنابراین شامل پیشرفت در تعداد تکرارها و مدت زمان نگه داشتن موقعیت های خاص و همچنین افزایش میزان کار کشش و رهاسازی برای حفظ انعطاف و کشش ماهیچه ها می شود. بیایید نگاهی به تمریناتی بیندازیم که می‌توانید از آنها برای آماده کردن پایین تنه خود برای زایمان و مادر شدن استفاده کنید. همچنین، به یاد داشته باشید که تنفس مرکزی را اضافه کنید - دم را برای انبساط و سپس بازدم برای درگیر شدن درست قبل از اعمال نیرو (برای اطلاعات بیشتر در مورد تنفس مرکزی به فصل ۶ مراجعه کنید). شما می توانید تقریباً هر تمرینی را با اضافه کردن تنفس مرکزی به یک تمرین مرکزی و کف لگن تبدیل کنید.!

بالابردن ساق پا با توپ

تمرکز و مزایا

• قدرت و استقامت در ساق ها ایجاد می کند و گردش خون را تسریع می کند تا به حداقل رساندن رگ های واریسی کمک کند.

• تعادل شما را به چالش می کشد

تجهیزات

توپ

شرح

• یک توپ را بین سینه و یک دیوار قرار دهید و ساعدها را در جلوی توپ و بازوها در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید.

• تقریباً یک پا به عقب گام بردارید تا بدن شما کمی به سمت توپ متمایل شود. بایستید و پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کنید و به سمت جلو متمایل شوید(a).

• برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.

• در حالی که روی پنجه پا می روید (هر دو پا یا به صورت هم زمان) بازدم کنید و پاهای خود را صاف نگه دارید (b).

ملاحظات ایمنی

با پاهای خود به اندازه کافی نزدیک به دیوار شروع کنید تا زاویه ۹۰ درجه را در مچ پا نگه دارید.با افزایش لاغری و کاهش زاویه مچ پا می توانید بیشتر به عقب گام بردارید، .زمانی که بیشتر پیشرفت می کنید.

افزایش سختی

• کمی دورتر از دیوار عقب بروید.

• با یک پا انجام دهید تا واقعاً تعادل و مرکز بدن خود را به چالش بکشید.

اسکوات با توپ

تمرکز و مزایا

• قدرت و استقامت را در عضلات چهار سران، همسترینگ و سرینی ایجاد می کند.

• بدن شما را برای حرکات کاربردی آماده می کند.

• شما را برای چمباتمه زدن در هنگام زایمان آماده می کند.

تجهیزات

توپ

شرح

• نزدیک دیوار بایستید و پشتتان رو به دیوار باشد. یک توپ را در قسمت کمر خود نگه دارید، به طوری که قسمت پایین کتف شما توپ را لمس کند.

بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و به سمت جلو باشید (a).

در حالی که زانوهای خود را خم می کنید و پایین می آورید، عمل دم انجام دهید، باسن خود را به عقب فشار دهید و وزن خود را در پاشنه پا نگه دارید (b).

• در حالی که پاهای خود را صاف می کنید تا به سمت بالا فشار بیاورید، بازدم کنید.

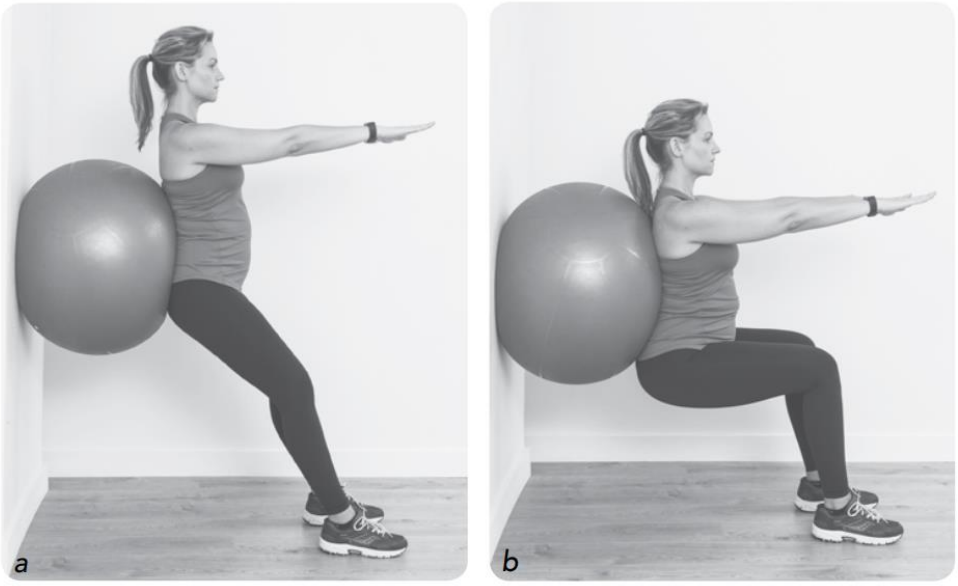
• همچنین می توانید در حالت چمباتمه ثابت کار کنید، جایی که پایین بیایید و سپس چمباتمه را برای ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

افزایش سختی

• اسکوات بدون توپ را امتحان کنید.

• چمباتمه زدن را روی بوسوبال امتحان کنید تا چالشی بزرگ تر داشته باشید.

توجه داشته باشید که این کار در سه ماهه دوم یا سوم انجام نمی شود. بی ثباتی اضافه شده می تواند خطر سقوط را افزایش دهد.



لانج با توپ

تمرکز و مزایا

• قدرت و استقامت را در عضلات چهار سران، همسترینگ و سرینی ایجاد می کند

• بدن شما را برای حرکات کاربردی آماده می کند.

• شما را برای چمباتمه زدن در هنگام زایمان آماده می کند

تجهیزات

توپ

شرح

• نزدیک دیوار بایستید و پشتتان رو به دیوار باشد. یک توپ را در قسمت کمر خود نگه دارید، به طوری که قسمت پایین کتف، توپ را لمس کند. صاف بایستید و به جلو خم نشوید.

• پای راست خود را در جلو و پای چپ خود را در عقب قرار دهید به طوری که انگشتان پای چپ خود را روی زمین قرار دهید و پاشنه پا را به سمت بالا قرار دهید (a).

• در حالی که پای راست خود را خم می کنید تا پایین بیایید، عمل دم انجام دهید، باسن را به عقب فشار دهید و وزن را در پاشنه راست خود نگه دارید. زانوی راست به سمت جلو حرکت می کند(b).

• در حالی که پای راست خود را صاف می کنید تا به سمت بالا فشار دهید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

زانوی جلویی باید روی یک خط خیالی بین انگشتان اول و دوم شما حرکت کند اما نباید از انگشتان پا به جلو حرکت کند.

افزایش سختی

• لانج ثابت و بدون توپ را امتحان کنید.

• از دمبل در هر دو دست یا فقط در یک دست استفاده کنید تا به بدن خود کمک کنید برای بارهای ناهموار مانند حمل صندلی ماشین نوزاد تمرین کند.

پشت پا ایستاده با توپ

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در عضلات همسترینگ می شود

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در عضلات خارجی ران پای ایستاده می شود

• به قدرت عضلات مرکزی بدن کمک می کند

تجهیزات

توپ

شرح

• پشت به دیوار بایستید و توپ را روی زمین در مقابل خود و در دسترس یکی از پاهای خود قرار دهید. آن پا را روی توپ قرار دهید و وزن خود را روی پای ایستاده خود ثابت کنید. از پای کار خود استفاده کنید تا توپ را به اندازه کافی نزدیک کنید تا زانوی کار شما ۹۰ درجه خم شود.

• در حالی که توپ را از خود دور می کنید، برای آماده شدن نفس بکشید (a).

• بازدم کنید، پاشنه پای خود را داخل توپ فرو کنید و توپ را به سمت عقب بغلتانید تا زمانی که زانوی کارتان به ۹۰ درجه برسد(b).

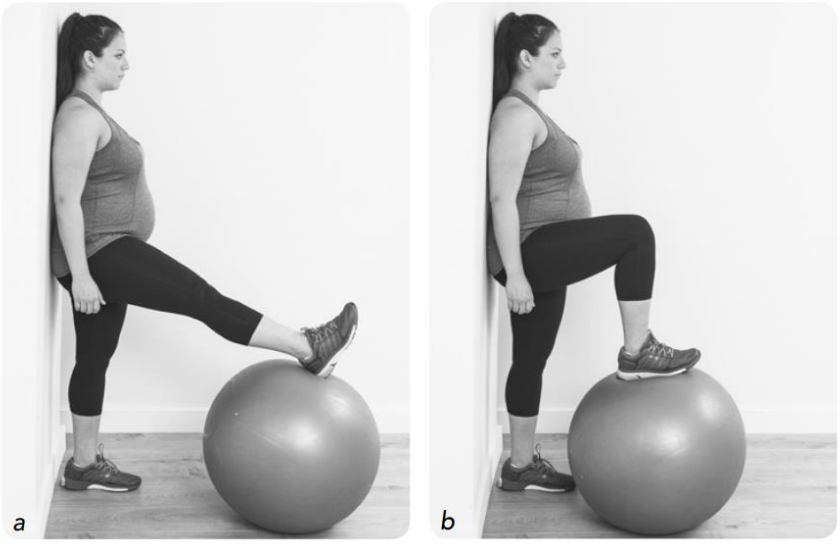
ملاحظات ایمنی

اگر مشکل تعادل دارید، یک دست خود را روی یک صندلی برای ثبات قرار دهید.

افزایش سختی

• حرکت جلوبازو با دمبل را با دمبل در یک یا هر دو دست به طور همزمان انجام دهید.

• دور از دیوار بایستید بدون اینکه دستی روی دیوار داشته باشید تا واقعاً ثبات و تعادل مرکز بدن خود را به چالش بکشید.



ضربه زدن به عقب

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در عضلات همسترینگ می شود.

• ایجاد قدرت در عضلات سرینی.

• مرکز بدن و کمر را به چالش می کشد.

تجهیزات

تشک

شرح

• روی زمین زانو بزنید.

• برای ایجاد تنش در ناحیه تحتانی شکم، یک نفس از مرکز انجام دهید.

• در حالی که تنش را حفظ می کنید، چهار دست و پا بیرون قرار بگیرید. به طوری که دستانتان زیر شانه ها و زانوها زیر باسن قرار گیرند (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و یک زانو را خم کنید و بلند کنید تا کف پا به سمت بالا برود(b).

• در حالی که زانو را به سمت پایین پایین می آورید، دم بکشید.

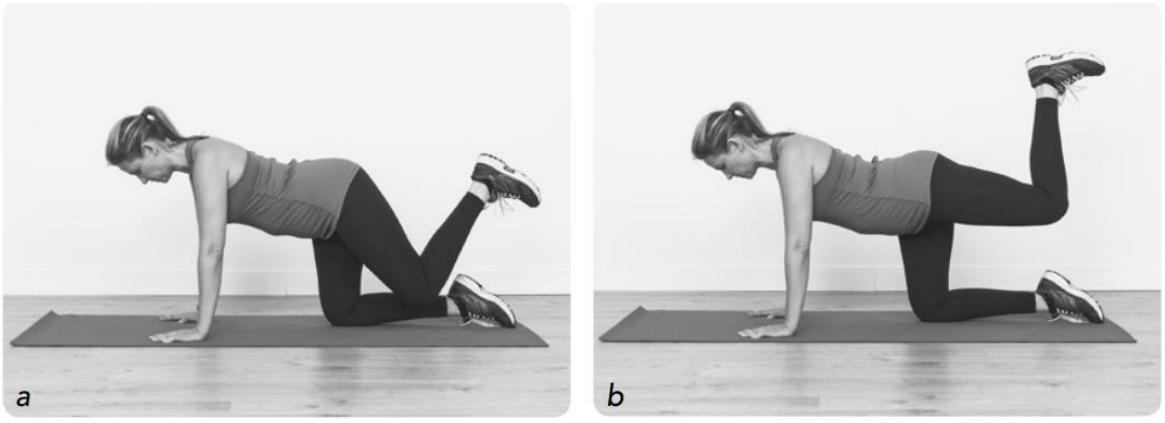
ملاحظات ایمنی

این ورزش بعد از سه ماهه اول توصیه نمی شود. در حالی که کاملاً ایمن است، بار اضافی را روی خط آلبا در شکم وارد می کند که ممکن است کشش را افزایش دهد. این به طور بالقوه می تواند فاصله بین دو عضله راست روده را افزایش دهد. توصیه می کنیم به عنوان یک جایگزین، تمرین بازکردن مفصل ران ایستاده را انجام دهید.

افزایش سختی

• سعی کنید روی بوسوبال زانو بزنید.

• سعی کنید پای خود را صاف نگه دارید. این باعث افزایش طول اهرم می شود که می تواند آن را چالش برانگیزتر کند. همچنین ممکن است بخواهید برای افزایش مقاومت، وزنه ای بر مچ پا قرار دهید.



دورکردن ران ایستاده با توپ

تمرکز و مزایا

• بهبود قدرت و استقامت برای عضلات سرینی و دورکننده های ران

• به حفظ توانایی انتقال بار از یک پا به پای دیگر کمک می کند

تجهیزات

توپ

شرح

• طوری بایستید که سمت راست بدن رو به دیوار باشد و پاها را کنار هم قرار دهید. یک دست را برای حمایت روی دیوار قرار دهید. به دیوار تکیه نکنید.

• یک توپ را روی دیوار درست بالای زانوی راست قرار دهید.

• زانوی راست خود را ۹۰ درجه خم کنید و ران های خود را موازی نگه دارید (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

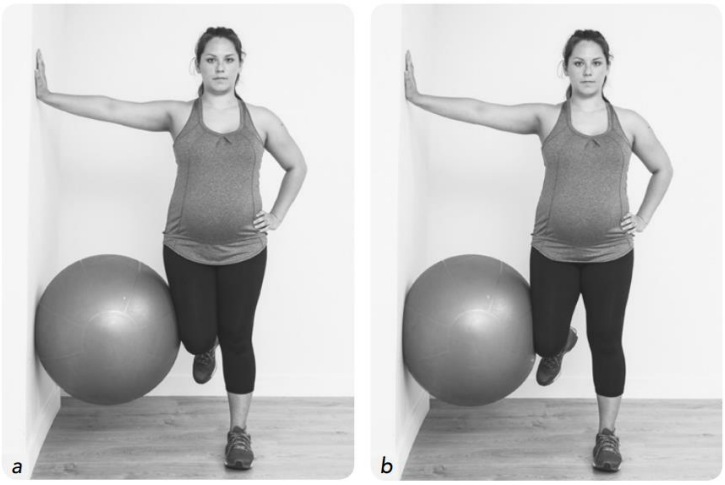
• بازدم کنید و با پای راست خم شده توپ را به دیوار فشار دهید (b).

ملاحظات ایمنی

وضعیت بدنی مناسب را در تمام مدت حفظ کنید تا به کمر فشار نیاید.

افزایش سختی

• روی بوسوبال بایستید تا تعادل و ثبات خود را به چالش بکشید (در سه ماهه دوم و سوم توصیه نمی شود).



دورکردن ران نشسته

تمرکز و مزایا

• در عضلات خارجی ران قدرت و استقامت را بهبود می دهد.

• سرینی و کف لگن را توسعه می دهد

• شما را برای وضعیت های های بارداری آماده می کند

تجهیزات

صندلی یا توپ و یک نوار مقاومت

شرح

• با یک لگن خنثی روی صندلی یا یک توپ پایدرای بنشینید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید.

• یک نوار مقاومتی در اطراف ران خود قرار دهید تا درست بالای زانوهای شما قرار گیرد (a).

• برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.

• نفس خود را بیرون دهید و سپس ران های خود را به سمت بیرون در برابر نوار فشار دهید(b).

• در حالی که اجازه می دهید ران ها به مرکز بازگردند، نفس بکشید.

ملاحظات ایمنی

• اگر احساس بی ثباتی می کنید، به جای توپ از صندلی استفاده کنید.

• همچنین می توانید برای ثبات بیشتر توپ را در گوشه ای محکم کنید.

• نگه داشتن توپ با دست ممکن است به شما کمک کند تا احساس ثبات بیشتری داشته باشید.

نزدیک کردن ران نشسته

تمرکز و مزایا

• عضلات نزدیک کننده راتقویت می کند.

• کف لگن را فراخوانی می کند.

تجهیزات

توپ و یک توپ کوچکتر مانند توپ فوتبال یا توپ پیلاتس

شرح

• روی توپ بنشینید و پاهای خود را به راحتی روی زمین با فاصله حدود ۳۰ سانتی متر از هم قرار دهید. دستان خود را در دو طرف توپ قرار دهید.

• یک توپ کوچک بین زانوهای خود قرار دهید (a).

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و توپ را بین زانوهای خود فشار دهید (b).

ملاحظات ایمنی

برای ثبات بیشتر، توپ را در کنار دیوار قرار دهید. اگر باعث درد لگن شد، این تمرین را متوقف کنید.

افزایش سختی

• توپ را در دست نگیرید.

لانج پیاده روی

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در پاها می شود.

• باسن و کف لگن شما را توسعه می دهد.

• تعادل شما را تمرین می دهد و ثبات در لگن ایجاد می کند.

شرح

• طوری بایستید که پاها را به اندازه عرض لگن باز کرده و بازوها را روی باسن خود قرار دهید یا از پهلوها آویزان کنید.

• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• در حالی که به جلو می روید نفس خود را بیرون دهید، سپس دم بکشید و زانوهای خود را خم کنید تا پایین بیایید، با سن خود را به عقب فشار دهید و وزن خود را در پا شنه جلویی خود نگه دارید. زانوی جلویی به جای حرکت روی انگشتان پا در عمیق‌ترین قسمت لانج روی مچ پا در یک راستا قرار می‌گیرد تا از زانو محافظت کند و اطمینان حاصل شود که بار بیشتر در ناحیه سرینی و همسترینگ نسبت به چهارسرران توزیع می‌شود(a).

• بازدم کنید و پاهای خود را کمی صاف کنید تا به جلو حرکت کنید. با فشار دادن به بالا و سپس بلند کردن پای عقب خود به جلو حرکت کند و از پای عقبی به پای جلویی تبدیل شود (b).

ملاحظات ایمنی

اگر احساس ناپایداری می کنید، لانج ایستا انجام دهید یا این کارها را در کنار دیواری انجام دهید که در صورت نیاز می توانید به تعادل برسید.

افزایش سختی

• از دمبل در هر دو دست یا فقط در یک دست استفاده کنید.

• یک بالش را در آغوش خود بگیرید تا یک نوزاد را تقلید کنید. این نه تنها مقاومت می‌افزاید، بلکه شما را برای نحوه حرکت شما در مادری تمرین می‌دهد.

ددلیفت(لیفت مرده)

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در سرینی و کمر می شود.

• شما را برای وارد کردن و بیرون آوردن نوزاد از گهواره یا تختخواب آماده می کند

تجهیزات

هالتر

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و پاها را صاف کنید.

• یک هالتر را بگیرید و بگذارید روی جلوی ران شما قرار بگیرد (a).

• در حالی که از با سن به سمت جلو حرکت می کنید، نفس بک شید و هالتر را در امتداد جلوی پاهای خود به سمت زمین ببرید در حالی که لگن را خنثی نگه می دارید.

• اجازه دهید لگن شما به سمت عقب حرکت کند در حالی که زانوهای خود را صاف نگه دا شته اید (اما قفل نیست).

• وزن بدن را جلوی خود نگه دارید و به تدریج به سمت پایین و جلوتر بروید تا زمانی که ک شش خوبی را در پشت همسترینگ احساس کنید (b).

• بازدم کنید و از عضلات سرینی برای بازگرداندن به حالت عمودی استفاده کنید.

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که لگن شما در وضعیت خنثی قرار می گیرد و شانه های شما عقب می مانند.

افزایش سختی

• وزنه ای را که بلند می کنید افزایش دهید.

پل پا صاف با توپ

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در عضلات همسترینگ می شود

• پایین تنه و مرکز بدن شما را با هم کار می کند

تجهیزات

توپ و تشک

شرح

• به پشت دراز بکشید و پشت ساق پا را روی توپ قرار دهید. بازوهای شما در کناره ها قرار دارند و کف دست ها روی زمین قرار دارند (a).

• برای آماده شدن نفس را به داخل دهید.

• بازدم کنید و باسن را به سمت بالا فشار دهید (b).

• دم کنید و اجازه دهید سرینی با کنترل به حالت اولیه بازگردد.

ملاحظات ایمنی

اگر احساس بی ثباتی می کنید، این تمرین را کنار دیوار انجام دهید.

ددلیفت و پارویی

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در سرینی، کمر و پشت می شود.

• شما را برای وارد کردن و بیرون آوردن نوزاد از گهواره یا تختخواب آماده می کند.

تجهیزات

دو دمبل

شرح

• بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و در هر دست یک دمبل بگیرید که روی جلوی ران های خود قرار دارد (a).

• در حالی که لگن خنثی را حفظ می کنید، از باسن به سمت جلو حرکت کنید و شروع به پایین آوردن دمبل کنید.

• دمبل ها را نزدیک پاهای خود نگه دارید.

• اجازه دهید لگن شما به سمت عقب حرکت کند در حالی که زانوهای خود را صاف نگه داشته اید (اما قفل نیست). وزن بدن خود را جلوی خود و دمبل ها را به سمت زمین نگه دارید (b).

• در حالت خم شده، بازدم را انجام دهید و پارویی با دمبل ها انجام دهید، آرنج ها را به عقب برانید و کتف ها را به هم فشار دهید (c).

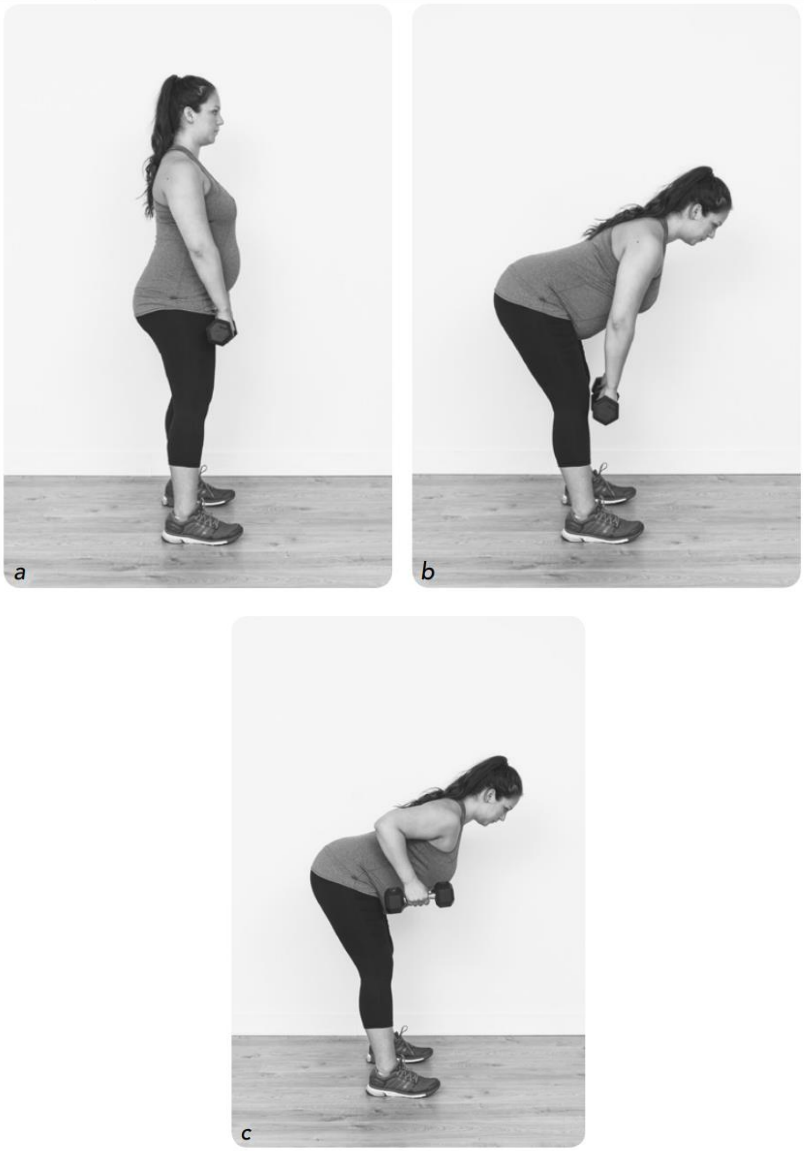
• بازدم کنید و از عضلات باسن برای بازگرداندن به حالت عمودی استفاده کنید.

ملاحظات ایمنی

اطمینان حاصل کنید که لگن در وضعیت خنثی قرار می گیرد.

افزایش سختی

• این تمرین را روی بوسوبال انجام دهید.



راه رفتن فرانکشتاین

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در خارج ران

• مکانیک راه رفتن شما را بهبود می بخشد.

• مرکز را به چالش می کشد.

تجهیزات

باند مقاومتی

شرح

• یک باند مقاومتی را در اطراف ران خود درست بالای زانو قرار دهید با تنش کافی برای نگه داشتن آن در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کنید و دست ها را روی ران خود نگه دارید (a).

• با پای راست خود به سمت راست بروید، پای خود را صاف نگه دارید و باند را بیشتر بکشید (b).

• روی لبه بیرونی پای راست خود بایستید، سپس پای چپ خود را بلند کرده و به سمت خط وسط بیاورید، اما نه آنقدر به پای راست که باند مقاومت به پایین بلغزد.

• چهار قدم در یک جهت بردارید و سپس به سمت مخالف قدم بردارید و در صورت نیاز نفس بکشید.

• پنج چرخه چهار مرحله ای در هر طرف انجام دهید.

ملاحظات ایمنی

اگر در مفصل شرمگاهی خود درد دارید از این تمرین خودداری کنید. در صورت بروز درد در زانو، باند را دور ران تنظیم کنید.

افزایش سختی

• مقاومت باند خود را افزایش دهید.

• تعداد مراحل را در هر جهت افزایش دهید.

لانج ثابت با یک پا در بوسوبال

تمرکز و مزایا

• در قسمت پایین تنه، قدرت و استقامت ایجاد می کند.

• مرکز بدن را به چالش می کشد.

• تعادل شما را تمرین می دهد.

تجهیزات

بوسوبال

شرح

• بوسوبال را روی زمین قرار دهید.

• پای راست خود را در بالای بوسوبال قرار دهید.

• با پای چپ خود یک قدم بلند به عقب بردارید تا فقط انگشتان پای چپ روی زمین باشد (پاشنه چپ بالا آمده است) (a).

• در حالی که با پای عقب هدایت می شوید، نفس بکشید و زانوهای خود را خم کنید تا به سمت پایین، پایین بیایید (b).

• در حالی که با پای جلو فشار می آورید، بازدم کنید و برای موقعیت شروع صاف شوید.

• روی پای دیگر نیز تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

بوسوبال را نزدیک دیوار قرار دهید تا بتوانید از دیوار برای پشتیبانی استفاده کنید. این برای تمام سه ماهه ایمن است زیرا شما همیشه یک پا را روی زمین دارید.

افزایش سختی

• از دمبل در هر دو دست یا فقط در یک دست استفاده کنید.

a

b

ددلیفت با بوسوبال

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در سرینی.

• مرکز بدن را به چالش می کشد.

• به طور فعال عضلات همسترینگ را کشش می دهد.

تجهیزات

بوسوبال و دمبل

شرح

• بوسوبال را روی زمین قرار دهید.

• در بالای بوسوبال بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و در هر دست یک دمبل بگیرید و کف دست ها را روی جلوی ران خود قرار دهید (a).

• در حالی که از لگن خم می شوید، نفس بکشید و پاها را صاف نگه دارید (اما قفل نکنید).

• دمبل ها را در امتداد جلوی پاهای خود پایین ببرید تا زمانی که کشش خوبی در پشت همسترینگ خود داشته باشید (b).

• نفس خود را بیرون دهید و در حین بازگشت به موقعیت شروع از عضلات سرینی استفاده کنید.

ملاحظات ایمنی

بو سوبال را نزدیک دیوار قرار دهید تا بتوانید از دیوار برای پشتیبانی ا ستفاده کنید. توجه دا شته با شید که این تمرین در سه ماهه دوم و سوم توصیه نمی شود.

هیپ تراست

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در سرینی ها

• مرکز بدن را به چالش می کشد

تجهیزات

توپ

شرح

• توپ را روی زمین قرار دهید.

• جلوی توپ روی زمین بنشینید، سپس سر خود را روی توپ قرار دهید(a).

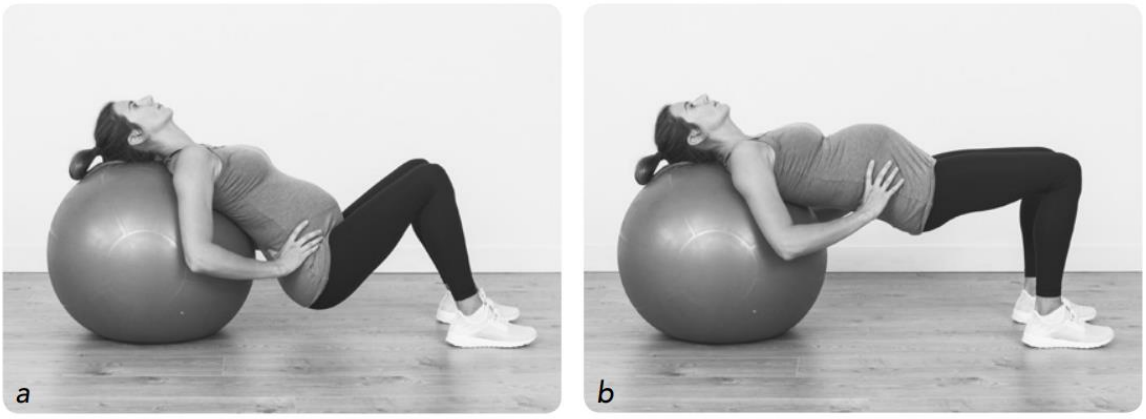
• برای آماده شدن استنشاق کنید.

• بازدم کنید و باسن خود را به سمت بالا بالا ببرید (b).

• در حالی که باسن خود را به سمت پایین، پایین می آورید، دم بکشید و درست قبل از رسیدن به زمین توقف کنید.

ملاحظات ایمنی

اگر با توپ احساس ناپایداری می کنید، می توانید این تمرین را روی نیمکت انجام دهید.



ددلیفت تک پا

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در پاها و سرینی

• مرکز بدن و تعادل را به چالش می کشد

تجهیزات

دمبل

شرح

• پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و لگن در وضعیت خنثی قرار گیرد.

• یک دمبل روی زمین در مقابل خود قرار دهید (a).

• نفس بکشید وقتی به سمت جلو خم می‌شوید و پای راست شما به سمت بالا برود و ران چپ روی زمین باشد.

• بازوی راست خود را دراز کنید تا به دمبل برسید و در حالی که پایین می آیید به انتهای آن ضربه بزنید (b).

• نفس خود را بیرون دهید و هنگام بازگشت به حالت ایستاده، پای چپ را فشار دهید.

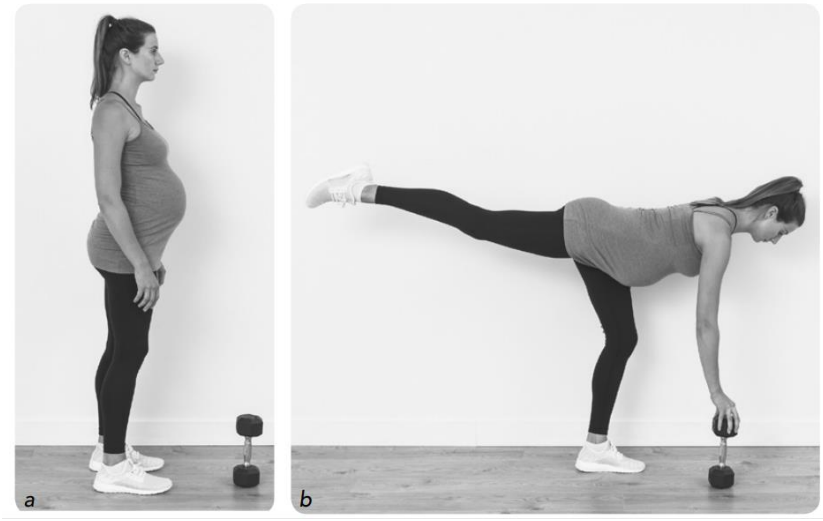
• ۱۰ تکرار انجام دهید و سپس روی پای دیگر تکرار کنید.

ملاحظات ایمنی

اجازه ندهید لگن بچرخد.

افزایش سختی

به جای اینکه دمبل را روی زمین بگذارید، از دو دمبل استفاده کنید و در هر دست یکی بگیرید.



زانوزدن شناور

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در پاها و سرینی

• شما را برای موقعیت زایمان آماده می کند.

تجهیزات

تشک

شرح

• روی ت شک خود زانو بزنید و پاها را کنار هم قرار دهید و زانوها را کمی بی شتر از عرض لگن باز کنید. اجازه دهید باسن شما روی پاهای شما استراحت کند.

• دستان خود را روی ران خود قرار دهید (a).

• استنشاق کنید تا آماده شوید.

• نفس خود را بیرون دهید و باسن خود را از پاهای خود دور کنید تا به حالت زانو زدن بلند شوید (b).

• دم کنید و کمر را تا موقعیت شروع پایین بیاورید.

ملاحظات ایمنی

اگر در مف صل عانه درد دارید، فا صله بین زانوها را کم کنید یا به سادگی از انجام این ورزش خودداری کنید. همچنین اگر در هنگام نشستن روی پاهای خود فشار زیادی در زانوهای خود احساس می کنید، می توانید یک بالش بین باسن و پای خود قرار دهید.

افزایش سختی

حرکت را آهسته‌تر و با کنترل بیشتری بالا و پایین بروید.

راه رفتن هیولا

تمرکز و مزایا

• ایجاد قدرت و استقامت در پاها و سرینی ها

• مرکز بدن را به چالش می کشد

تجهیزات

نوار مقاومتی

شرح

• یک نوار مقاومتی را در اطراف ران خود درست بالای زانو قرار دهید.

• زانوها را خم کنید تا در وضعیت نیمه اسکوات قرار بگیرید(a).

• در حالت نیمه ا سکوات بمانید، با بردا شتن گام های کوچک هر بار یک پا به جلو و در حالی که کشش را در باندنگه می دارید، راه بروید (b) .

• با هر پا پنج قدم بردارید، سپس به سمت شروع حرکت کنید و تنش را در باند حفظ کنید.

ملاحظات ایمنی

مطمئن شوید که باند بالای زانو باشد. اگر باعث درد مفاصل شرمگاهی می شود از این تمرین خودداری کنید.

افزایش سختی

• از یک باند تمرین مقاومتی بیشتر استفاده کنید.

• تعداد مراحل را افزایش دهید.

اسکوات روی بوسوبال

تمرکز و مزایا

• باعث ایجاد قدرت و استقامت در پاها و مرکز بدن می شود

• تعادل شما را به چالش می کشد

تجهیزات

بوسوبال

شرح

• بوسوبال را با گنبد بالا روی زمین قرار دهید.

• ابتدا یک پا را روی بوسوبال قرار دهید و سپس پای دیگر را قرار دهید. پس از به ثبات رسیدن، پاهای شما باید به اندازه عرض لگن از هم باز باشند و بازوهای شما باید جلوتر باشند (a).

• در حالی که از لگن به عقب می نشینید، نفس بکشید و در حالت چمباتمه پایین بیایید، مطمئن شوید که زانوهای شما بیش از انگشتان پا به جلو حرکت نمی کند (b).

• بازدم کنید و پاهای خود را صاف کنید تا به حالت ایستاده برگردید.

ملاحظات ایمنی

• بوسوبال را نزدیک دیوار قرار دهید تا در صورت نیاز بتوانید یک دست خود را روی دیوار برای حفظ تعادل قرار دهید.

• این ورزش در سه ماهه دوم و سوم توصیه نمی شود.

افزایش سختی

• از دمبل در هر دو دست یا فقط در یک دست استفاده کنید تا به بدن خود کمک کنید برای بارهای ناهموار مانند حمل صندلی ماشین نوزاد تمرین کند.

• قبل از ایستادن، پایین ترین قسمت چمباتمه را برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید.

فصل ۹ حرکات عملکردی برای دوران مادری

تمرین مهم است زیرا کلید آمادگی برای هر ورزش، مسابقه یا فعالیت جدید است. هر چه بیشتر یک کار را در یک دنباله خاص انجام دهید، آن کار را بهتر انجام خواهید داد. ما در سراسر این کتاب در مورد تمرین بارداری و زایمان صحبت کرده‌ایم و اکنون یک جزء دیگر وجود دارد که باید برای آن تمرین کنید: مادر شدن. به عنوان یک مادر جدید، با چالش‌های فیزیکی زیادی روبرو خواهید شد - بلند کردن صندلی ماشین نوزاد، حمل نوزاد و یک کیسه پوشک، هل دادن و کشیدن کالسکه و غیره. - و شما شروع به انجام این کارها روی بدنی خسته خواهید کرد که احتمالاً چالش‌برانگیزترین رویداد موجود را پشت سر گذاشته است! خبر خوب این است که ماهیچه ها حافظه دارند و تمرین آنها در این توالی های حرکتی قبل از روز بزرگ به شما کمک می کند.

بعد از تولد نوزاد، صرف نظر از اینکه زایمان طبیعی بوده یا سزارین، ۴عضله مرکزی کشیده می شوند، ممکن است برخی از بافت ها بریده شوند و عضلات شما به خوبی کار نمی کنند. عضلاتی که به خوبی تمرین کرده‌اند بهتر از عضله هایی تمرین‌نشده بهبود می‌یابند، بنابراین اطمینان داشته باشید که آمادگی شما در بارداری به بهبودی و انتقال شما به مادری کمک می‌کند. اولین کاری که باید انجام دهید این است که مطمئن شوید تمرین تنفس مرکزی را روزانه انجام می دهید و آن را در حرکت می گنجانید. این باعث ایجاد هم افزایی بین عمیق ترین لایه سیستم مرکزی شما می شود و دیافراگم، کف لگن، عرضی شکمی و مولتی فیدوس شما را در کنار هم قرار می دهد. اگر هنوز این کار را شروع نکرده اید، به فصل ۶ بازگردید، جایی که ما شما را با نفس اصلی خود آشنا کردیم. در مرحله بعد، حرکات مادری به تمریناتی تقسیم می شود که برای افزایش قدرت، استقامت و انعطاف پذیری خود انجام می دهید. حرکات عملکردی به تدریج ساخته می شوند، بنابراین شما می توانید پس از به دنیا آمدن کودک، تمام حرکات را انجام دهید. توصیه می کنیم هر جلسه تمرینی را با مقداری کار آزادسازی شروع کنید (به فصل ۵ مراجعه کنید)، زیرا عضلات خیلی سفت عملکرد خوبی ندارند. با رها کردن هر گونه تنش ابتدا، عضلات این آزادی را دارند که همانطور که باید کار کنند.

پس از کار رهاسازی می توانید به تمریناتی بروید که شما را برای حرکاتی که در دوران مادری انجام خواهید داد آماده می کند. یک جزء کلیدی در اینجا این است که مطمئن شوید می توانید هر تمرین را با شکل کامل انجام دهید. اگر ورزش را با شکل بد ادامه دهید کاملاً بی فایده و مضر است. اگر شکل شما به خطر افتاده است، بار یا مقدار وزنه یا تعداد تکرارها را کاهش دهید و فقط تا جایی که می توانید کامل انجام دهید. و به یاد داشته باشید که شما باردار هستید. این بدان معناست که حتی اگر دیروز می توانستید روال معمول خود را انجام دهید، امروز یک روز کاملاً جدید با بدن کاملاً جدید است. تغییرات و چالش ها را در آغوش بگیرید، به محدودیت های خود احترام بگذارید، و هر روز به آرامی مرزهای خود را تغییر دهید. در فصل های قبل تمریناتی را برای تقویت بالاتنه و پایین تنه یاد گرفتید. ما قصد داریم به حرکات یا تمرینات پیش نیازی که برای دوران مادری است، اشاره کنیم. اجزای کلی حرکات برای دوران مادری در زیر ذکر شده است، به دنبال آن تمرینات خاصی که شما را برای حرکات دوران مادری آماده می کند.

• اسکوات - خم شدن از ران و زانو برای پایین آوردن خود به سمت زمین

• بلند کنید—چیزی را بردارید و در آغوش خود بیاورید

• حمل کنید – چیزی را در آغوش خود نگه دارید

• هل دادن – دور کردن چیزی از بدنتان

• بکشید - چیزی را به بدن خود نزدیک کنید

• چرخش - بالاتنه خود را به چپ یا راست بچرخانید در حالی که پایین تنه خود را نسبتاً ثابت نگه دارید

• خم شدن - گرد کردن ستون فقرات (به جلو) یا بازکردن ستون فقرات (به عقب)

• برداشتن - گرفتن چیزی یا شخصی از روی زمین یا سطح پایینی دیگر

• تعادل - حفظ وضعیت عمودی علیرغم عدم حمایت فیزیکی یا در مواجهه با اختلال پایه تکیه گاه (چیزی که شما را هل می دهد یا از تعادل خارج می کند)

اسکوات با صندلی ماشین نوزاد

این تمرین باعث ایجاد قدرت و استقامت در پاها می شود، عضلات سرینی و کف لگن شما را به روشی بسیار کاربردی تمرین می دهد و شما را برای یکی از رایج ترین حرکات دوران مادری آماده می کند.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

اسکوات و پارویی

جلوبازو هالتر ایستاده یا جلوبازو چکشی ایستاده

پرس پالوف

نشر از جلو تناوبی

پارویی قائم

ددلیفت

انتقال یک پا ایستاده

تجهیزات

صندلی ماشین نوزاد

شرح

• صندلی ماشین نوزاد را طوری روی زمین قرار دهید که بازوی حمل را قفل کرده باشد.

• در حالی که پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند در مقابل صندلی ماشین نوزاد بایستید.

• در حین چمباتمه زدن، با استفاده از فرم خوب اسکوات، نفس بکشید.

• بازوی حمل صندلی ماشین را با دو دست مقابل خود بگیرید (a).

•بازدم کنید، سپس در حالی که صندلی ماشین را بلند می کنید، به سمت بالا فشار دهید تا بایستید (b).

ملاحظات ایمنی

اگر احساس سنگینی در لگن خود کردید، با صندلی ماشین نوزاد روی یک صندلی پهن شروع کنید، بنابراین نیازی نیست به عمق چمباتمه زدن بروید.

بلند کردن صندلی ماشین نوزاد به شیوه سطلی

اگر از قبل صندلی ماشین سطلی خود را دارید، عالی است! اگر نه، جای نگرانی نیست. برای شروع تمرین این لیفت می توانید از یک کیسه دوشی با مقداری وزن در آن استفاده کنید.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

انتقال یک پا ایستاده

پرس پالوف

راه رفتن نشسته روی توپ

جلوبازو چکشی ایستاده

پارویی قائم

شرح

• کنار صندلی ماشین سطلی کودکتان بایستید.

• همانطور که چمباتمه زده اید تا به سطل برسید، به یاد داشته باشید که نفس بکشید(a).

• دستگیره را بگیرید، بازدم کنید تا ۴ عضله مرکزی خود را درگیر کنید و در حالی که سطل را با آرنج کمی خم شده نگه داشته اید(b)، از حالت اسکوات بلند شوید تا عضله دوسربازویی درگیر شود(c).

• تا جایی که می توانید با فرم عالی تکرار کنید و سپس طرف را عوض کنید.

ملاحظات ایمنی

برای به حداکثر رساندن استفاده از عضله دوسربازویی و به حداقل رساندن بار روی عضلات گردن، به ویژه ذوزنقه فوقانی، آرنج خمیده خود را حفظ کنید. هنگام چمباتمه زدن، ستون فقرات خود را در حالت خنثی نگه دارید.

a
b
c

حمل صندلی ماشین نوزاد به شیوه سطلی

همانطور که تمرین بلند کردن صندلی ماشین نوزاد به شیوه سطلی آسان تر می شود، می توانید آن را با این تمرین دنبال کنید، که حرکت را اضافه می کند.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

انتقال یک پا ایستاده

لانج و پارویی یک بازو

جلوبازو هالترایستاده

پارویی قائم

شرح

• کنار صندلی ماشین سطلی کودکتان بایستید.

• همانطور که چمباتمه زده اید تا به سطل برسید، به یاد داشته باشید که نفس بکشید.

• دستگیره را بگیرید، بازدم کنید و در حالی که سطل را با آرنج کمی خم شده نگه داشته اید تا عضله دوسربازویی را درگیر کند، از حالت اسکوات بلند شوید.

• هنگامی که ایستاده اید، در حالی که سطل را حمل می کنید، راه رفتن را تمرین کنید. به وضعیت بدن خود توجه کنید و مطمئن شوید که خیلی به پهلو یا پشت خم نشده اید.

ملاحظات ایمنی

اگر خیلی به طرف مقابل خم شده اید یا برای نگه داشتن سطل فشار می آورید، خیلی سنگین است. بار را کاهش دهید تا زمانی که بتوانید تراز مناسب را حفظ کنید.

بلندکردن کالسکه

اکنون که کالسکه تا شده است، باید آن را بلند کنید تا در جایی که باید برود - در ماشین، داخل کمد، یا از پله ها بالا قرار دهید. فقط با بلند کردن و گذاشتن کالسکه شروع کنید. در تمرین بعدی نحوه قرار دادن آن را در ماشین به شما نشان خواهیم داد.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

لانج

انتقال یک پا ایستاده

جلوبازو ایستاده

پرس سینه با باند

پرس پشت بازو با توپ

نشر از جلو تناوبی

پارویی قائم

پارویی قائم ایستاده با باند

شرح

• اگر کالسکه هنوز در وضعیت عمودی قرار دارد، با تا کردن کالسکه شروع کنید. یا، اگر کالسکه از قبل تا شده است، با عمل دم اسکوات را شروع کنید.

• انتهای کالسکه را بگیرید، بدن خود را موازی با کالسکه نگه دارید و تا آنجا که ممکن است یک انحنای خنثی را در قسمت کمر حفظ کنید.

• عمل بازدم را با درگیرکردن عضلات مرکزی انجام دهید و با کالسکه در دست از حالت اسکوات خارج شوید.

• هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار گرفتید، دم و سپس بازدم را انجام دهید تا کالسکه را روی سطحی که انتخاب کرده اید قرار دهید، یا کالسکه را در داخل اتومبیل قرار دهید(به تمرین بعدی مراجعه کنید).

ملاحظات ایمنی

محافظت از کمر در طول این لیفت بسیار مهم است. بسیاری از چیزها بر ضد ثبات کمر شما کار می کنند - افزایش ریلکسین، خستگی، راستای ضعیف، افزایش بار خم شدن در حین شیردهی، از دست دادن کنترل و حمایت شکم. بنابراین، بلند کردن کالسکه ۹ کیلوگرمی روی ستون فقرات آسان نیست. بسیار مهم است که در طول لیفت تا حد امکان به یک قوس خنثی نزدیک شوید.

بلندکردن و گذاشتن کالسکه داخل ماشین

اکنون که در مانور دادن با کالسکه مهارت دارید، زمان آن رسیده است که داخل و خارج کردن آن را در صندوق عقب ماشین تمرین کنید. انجام این کار با ارگونومی کامل بسیار دشوار است. کار با هاچ بک ها کمی راحت تر از صندوق دارها خواهد بود. ترفند قرار دادن کالسکه در صندوق عقب خودرو این است که تا حد امکان از مکانیک بدن خود استفاده کنید و در عین حال از پیچ خوردن خودداری کنید.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

لانج

ددلیفت

انتقال یک پا ایستاده

جلوبازو ایستاده

پرس سینه با باند

پرس پشت بازو با توپ

پارویی قائم

پارویی قائم ایستاده با باند

شرح

• اگر به تازگی بلند کردن کالسکه را انجام داده اید، دم را مجدد انجام دهید، بازدم را انجام دهید تا چهارعضله مرکزی دوباره درگیر شود و در حالی که پای اصلی به تنه نزدیکتر است، یک قدم به جلو بردارید.

• هنگامی که وزن بدن به سمت پای برتر شما به جلو حرکت می کند، از این نیروی حرکتی برای پرتاب کالسکه به داخل صندوق عقب استفاده کنید.

• به راحتی کالسکه را روی لبه صندوق عقب قرار دهید تا به درستی در جای خود قرار بگیرید.

• باید در حالت اسکوات نامتقارن تری پایین بیایید تا کالسکه را به آرامی در صندوق عقب قرار دهید.

• برای اتومبیل های در سطح پایین تر، با استفاده از ددلیفت و انجام عمل دم و بازدم و خم شدن از ران مانند لانج، تا جایی که کالسکه را در صندوق عقب پایین می آورید و سپس در صندوق عقب جای دهید.

ملاحظات ایمنی

به خاطر داشته باشید که در طول این تمرین برای محافظت از ستون فقرات خود یک ستون فقرات خنثی داشته باشید.

بلندکردن و گذاشتن کالسکه بیرون از ماشین

پیاده کردن کالسکه از ماشین نیز به تمرین نیاز دارد. برای بلند کردن کالسکه از صندوق عقب، باید کالسکه را تا حدی معکوس کنید.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

لانج

ددلیفت

انتقال یک پا ایستاده

جلوبازو ایستاده

پرس سینه با باند

پرس پشت بازو با توپ

پارویی قائم

پارویی قائم ایستاده با باند

شرح

• رو به صندوق عقب با وضعیت لانج بایستید و پای عقبتان رو به جایی باشد که قرار است کالسکه را پایین بیاورید.

• در حالی که به سمت کالسکه می روید، نفس بکشید.

• در حالی که کالسکه را برمی دارید نفس خود را بیرون دهید و وزن خود را روی پای عقب قراردهید.

• با خیال راحت کالسکه را روی لبه صندوق عقب قرار دهید.

• نزدیک ترین پای خود به صندوق عقب را به سمت پای دیگر بیاورید. در حالت اسکوات نفس بکشید تا کالسکه روی زمین قرار گیرد.

• اگر کالسکه را خیلی سنگین می‌دانید، با وزنه‌های کیسه‌ای شن یا کیسه‌های سنگین شروع کنید.

ملاحظات ایمنی

• به خاطر دا شته با شید که در طول این تمرین برای محافظت از ستون فقرات خود یک ستون فقرات خنثی داشته باشید.

• در هر تلاشی بازدم کنید تا چهار عضله مرکزی خود را درگیر کنید.

گذاشتن نوزاد داخل گهواره

این یکی از سخت ترین حرکاتی است که می توان با شکل خوب انجام داد، به خصوص زمانی که یک نوزاد واقعی دارید که در خواب است و نمی خواهید او را بیدار کنید! اما در اینجا این است که چگونه می توانید بدن خود را به بهترین نحو برای بار آماده کنید.

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

لانج

ددلیفت

انتقال یک پا ایستاده

جلوبازو ایستاده

پرس سینه با باند

پرس پشت بازو با توپ

پارویی قائم

پارویی قائم ایستاده با باند

پرس پالوف

شرح

• ابتدا بدون نگه دا شتن وزنه تمرین کنید، سپس از چیزی بسیار سبک ا ستفاده کنید، به تدریج که با راحت شدن با حرکت، وزنه بیشتری اضافه کنید.

• اگر ریل های کناری گهواره پایین می آیند، آن ها را در پایین ترین حالت قرار دهید.

• می توانید تمرین را با تشک در بالاترین حالت شروع کنید، سپس با تسلط بر این حرکت، به تدریج موقعیت آن را پایین بیاورید.

• برای سهولت نشان دادن حرکت، صندلی را به عنوان گهواره انتخاب کردیم. اگر از قبل گهواره دارید، بهتر است با چیز واقعی تمرین کنید. اگر هنوز گهواره نخریده اید، استفاده از صندلی همانطور که در تصویر نشان داده شده یک راه عالی برای تقلید حرکت است(a و b) .

• کنار گهواره بایستید و "کودک تمرین" را نزدیک بدن در مقابل خود نگه دارید (a).

• برای انبساط و آماده سازی استنشاق کنید.

•نفس خود را بیرون دهید و از ران به جلو خم شوید و کودک را نزدیک خود نگه دارید.

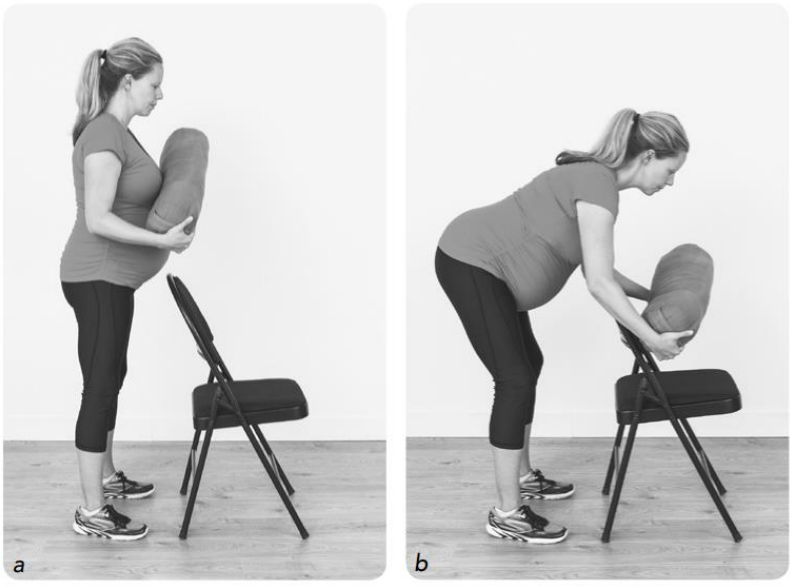
• هنگامی که ریل کناری فرود شما را محدود می کند، دستان خود را تا حد امکان به سمت تشک پایین بیاورید (b).

• نوزاد را تا حد امکان به آرامی روی تشک قرار دهید.

• عضله مرکزی را درگیر نگه دارید، کمی نفس بکشید، سپس در حالی که به سمت بالا صاف می شوید، بازدم کنید.

ملاحظات ایمنی

حفظ ارگونومی در اینجا دشوار است، اما تمام تلاش خود را بکنید. مراقب باشید نفس خود را حبس نکنید، زیرا این کار باعث افزایش فشار داخل شکمی شما می شود. سعی کنید تا جایی که می توانید یک ستون فقرات خنثی نگه دارید.



چمباتمه زدن در زمان شستن لباس

باور نمی کنید که یک فرد کوچک در یک دوره ۲۴ ساعته چقدر می تواند لباس کثیف تولید کند. شما لباس های زیادی خواهید شست!

پیش نیازها

تمریناتی که باید قبل از انجام این تمرین تسلط داشته باشید:

تنفس مرکزی

اسکوات

ددلیفت

انتقال یک پا ایستاده

جلوبازو ایستاده

نشر از جلو تناوبی

پارویی قائم

پارویی قائم ایستاده با باند

شرح

هر بار که یک سبد لباس را برمی دارید می توانید از ددلیفت یا ا سکوات ا ستفاده کنید. چمباتمه زدن اولین انتخاب ا ست و همچنین می تواند هنگام تا کردن لباس ها ا ستفاده شود، به خصوص اگر خشک کن درب جلو دارید.

اسکوات برای برداشتن سبد

• در حالی که پاهایتان به اندازه عرض باسن یا کمی بازتر از هم باشد، جلوی سبد لباسشویی خود بایستید.

دم بکشید تا زمانی که چمباتمه زده اید تا پایین بیایید، سپس بازدم کنید تا چهار عضله مرکزی را درگیر کرده و سبد خود را بلند کنید.

• می توانید سبد را در جلوی خود حمل کنید یا ممکن است در حین راه رفتن آن را روی باسن قرار دهید.

ددلیفت برای برداشتن سبد

از همان مراحل اسکوات برای برداشتن سبد استفاده کنید، اما به جای پایین آمدن به حالت اسکوات، از ران به جلو خم شوید تا سبد را بردارید. این حرکت فشار بیشتری به کمر شما وارد می‌کند تا چمباتمه زدن، بنابراین فقط برای بارهای سبک‌تر از آن استفاده کنید.

• در حالی که پاهایتان به اندازه عرض باسن یا کمی بازتر باشد، جلوی سبد لباسشویی خود بایستید.

• در حالی که دست را از جلوی پاهایتان پایین می برید و به سبد می رسانید، دم بکشید و ستون فقرات خود را خنثی نگه دارید.

• بازدم کنید تا ۴عضله مرکزی درگیر شود و سبد خود را بلند کنید. از عضلات سرینی خود استفاده کنید تا به حالت ایستاده برگردید.

• می توانید سبد را در جلوی خود حمل کنید، با هر دو دست محکم به بدن بچسبانید، یا ممکن است در حین راه رفتن آن را روی باسن قرار دهید.

چمباتمه و خم شدن برای لباس های شسته شده

• در حالی که چمباتمه زده اید نفس بکشید تا پایین بیایید و تکه لباس خود را بگیرید.

• برای درگیر کردن ۴عضله مرکزی نفس خود را بیرون دهید و به سمت بالا بیایید.

ملاحظات ایمنی

مراقب باشید که چه مقدار وزنه را در سبدها بلند می کنید. می‌توانید با یک سبد خالی شروع کنید تا بر حرکتی که تنفس اصلی را در بر می‌گیرد، مسلط شوید.

می‌توانید ببینید که چه تعداد از این حرکات برای مادر شـدن به همان نوع تمرینات تقویتی نیاز دارند، و وجه مشترک همه آنها استفاده از تنفس مرکزی برای درگیر کردن ۴عضله مرکزی است. که اهرمی را در طول بخش سخت (سنگین یا نامنا سب) حرکت فراهم می کند. در ست مانند تمرینات تنا سب اندام معمولی، در ق سمت سخت بازدم را انجام می دهید. در مورد حرکات در دوران مادری هم همینطور ا ست، اما اکنون شما بی شتر متوجه شده اید که چرا بازدم می کنید - تا ۴عضله مرکزی برای شما کار کند!

بخش ۳ نمونه برنامه هایی برای هر مرحله از بارداری

فصل ۱۰ انتخاب برنامه و سطح تناسب اندام

شکی نیست که ورزش بخش اساسی یک سبک زندگی سالم است. فواید آن بسیار بیشتر از خطرات آن است و پس از باردار شدن این موضوع تغییر نمی کند. با این حال، شما باید باهوش باشید و به بدن خود گوش دهید (دقیقاً مانند قبل از بارداری)، زیرا تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی زیادی که از لحظه بارداری تا تولد کودک شما رخ می دهد، مطمئناً می تواند تمرکز و نحوه کار کردن شما را تغییر دهد.

اگر حاملگی ایمن و بدون عارضه دارید، تشویق می‌شوید که ورزش کنید تا مطمئن شوید که بدنتان تناسب اندام و سلامتی را حفظ می‌کند و آماده است تا نیازهای زایمان، زایمان و مادری را مدیریت کند (دیویس و همکاران ۲۰۰۳). چیزی که ما همیشه گفته‌ایم و واقعاً با آن زندگی می‌کنیم این است که اگر وقتی در زندگی شما برای ورزش کردن وجود دارد، آن زمان در دوران بارداری است! شما در حال خلق یک زندگی هستید و آن زندگی کاملاً به شما وابسته است. شما همچنین با یکی از سخت‌ترین وقایع جسمی و ذهنی روبرو هستید که تا به حال تحمل خواهید کرد، بنابراین باید تمرین کنید تا مطمئن شوید که برای تولد مناسب هستید. در واقع، ورزش نکردن در دوران بارداری یک عامل خطر محسوب می شود (ولف و موتولا ۲۰۰۰). بارداری می‌تواند برای برخی چالش‌ها و برای برخی دیگر چالش‌های زیادی ایجاد کند، اما بسیاری از این چالش‌ها را می‌توان با داشتن بدنی قوی و سالم به حداقل رساند یا از آن جلوگیری کرد. کنگره متخصصان زنان و زایمان آمریکا (ACOG) و انجمن متخصصین زنان و زایمان کانادا (SOGC) تمرینات قدرتی را توصیه می کنند که همراه با تمرینات انعطاف پذیری و قلبی عروقی در بیشتر روزهای هفته باشد. این کتاب از این دستورالعمل ها پیروی می کند و تمرینات خاصی را به شما ارائه می دهد که بدن شما را برای زایمان و زایمان و همچنین مادر شدن آماده می کند.

خطرات و موارد منع ورزش در بارداری

در این بخش، خطرات و علائم هشدار دهنده ای را که باید در مورد ورزش در دوران بارداری مراقب باشید، بیان می کنیم. این مهم است که به بدن خود گوش دهید و به پاسخ خود در حین ورزش توجه کنید تا بگویید که آیا باید فعالیت خود را تغییر دهید یا به طور کامل آن را متوقف کنید تا آسیب نبینید. همانطور که شکم شما رشد می کند، توصیه می شود که در هفته ۱۶ بارداری، تمام تمرینات دراز کشیدن به پشت به حالت شیب دار تغییر داده شوند (قلب را بالاتر از کودک در نظر بگیرید) تا فشار اضافی بر ورید اجوف تحتانی، ورید بزرگی که جریان خون را باز می گرداند، وارد نشود. با این حال، برخی از زنان مشکلی برای خوابیدن به پشت ندارند، بنابراین به بدن خود گوش دهید و به آنچه به شما می گوید پاسخ دهید. ضربان قلب مادر تقریباً ۱۰ تا ۱۵ ضربه در دقیقه افزایش می یابد (براون ۲۰۱۶)، اما به خاطر داشته باشید که هر فرد به طور متفاوتی با ورزش سازگار می شود. یک ورزشکار المپیکی، یک علاقه‌مند به تناسب اندام و یک فرد کم‌تحرک، همگی دارای ضربان‌های قلب در حال استراحت و سطوح شدت متفاوتی هستند که می‌توان آن‌ها را در محدوده‌های سالم حفظ کرد (ما در ادامه این فصل به جزئیات بیشتر این موضوع را خواهیم پرداخت). به همین دلیل مهم است که همیشه به بدن خود گوش دهید و با دکتر خود صحبت کنید.

همانطور که قبلا ذکر شد، ورزش در دوران بارداری برای اکثر زنان یک تمرین عالی ا ست. با این حال، شرایط منع ورزشی وجود دارد که بدانید. موارد منع ورزش در بارداری و موارد منع ورزش هوازی در بارداری را در زیر بیان می کنیم.

موارد منع ورزش در دوران بارداری: سوالاتی که باید با پز شک خود در هنگام در نظر گرفتن برنامه ورزشی در دوران بارداری صحبت کنید

آیا شما به یکی از شرایط مرتبط با بارداری زیر مبتلا شده اید؟

- زایمان زودرس
- پارگی غشا (پارگی کیسه آمنیوتیک که جنین را احاطه کرده است)
- خونریزی مداوم در سه ماهه دوم یا سوم یا جفت سرراهی (جایی که جفت در رحم رشد می کند و تمام یا بخشی از دهانه رحم را می پوشاند)
- فشار خون بالا ناشی از بارداری
- دهانه رحم ناکارآمد (شرایطی که در آن دهانه رحم قبل از پایان بارداری گشاد و نازک می شود)

آیا شما هر یک از شرایط زیر را تجربه کرده اید؟

- سابقه سقط جنین یا زایمان زودرس در بارداری های قبلی
- کم خونی (کمبود آهن): پزشک شما اغلب کم خونی را کاهش تعداد گلبول های قرمز خون یا مقدار کمتر از حد طبیعی هموگلوبین (یعنی غلظت کمتر از ۱۰۰ گرم در لیتر) در خون شما توصیف می کند.
- سوء تغذیه (رژیم غذایی نامتعادل که در آن مواد مغذی خا صی وجود ندارد) یا یک اختلال خوردن (مانند بی اشتهایی، پرخوری عصبی)
- هر گونه وضعیت پزشکی مهم دیگر

موارد منع مطلق ورزش هوازی در دوران بارداری.

موارد منع مصرف مطلق

- بیماری قلبی قابل توجه از نظر همودینامیک

• بیماری ریوی محدود کننده

• ناتوانی دهانه رحم یا سرکلاژ

• حاملگی چند قلو در خطر زایمان زودرس

• خونریزی مداوم در سه ماهه دوم یا سوم

• جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری

• زایمان زودرس در بارداری فعلی

• پارگی غشا

• فشار خون ناشی از بارداری

• کم خونی شدید

موارد منع نسبی ورزش هوازی در دوران بارداری

• کم خونی

• آریتمی قلبی مادر

• برونشیت مزمن

• دیابت نوع یک ضعیف کنترل شده

• چاقی شدید

• سابقه سبک زندگی بسیار کم تحرک

• محدودیت رشد داخل رحمی در بارداری فعلی

• فشار خون بالا کنترل نشده

• محدودیت های ارتوپدی

• اختلال تشنج کنترل شده ضعیف

• پرکاری تیروئید کنترل نشده

• سیگاری قهار

سایر عوامل خطر شامل موارد زیر است:

• دیابت بارداری

• فشار خون بالا

• رگهای واریسی

• افزایش وزن بیش از حد

• کمر درد

• ادم

اهداف تمرینی در دوران بارداری

ورزش در دوران بارداری باید در صورت لزوم تطبیق داده شود تا از سلامت و ایمنی شما و کودکتان اطمینان حاصل شود و در تمام سه ماههای بارداری احساس خوبی داشته باشید. درست مانند زمانی که باردار نیستید، اقدامات احتیاطی لازم را دنبال کنید، از سطح تناسب اندام فعلی خود شروع کنید یا حتی کمی راحت تر پیش بروید و به بدن خود گوش دهید. تمرینات ورزشی برای سه سطح مختلف ورزشکار طراحی شده است. در اینجا شرح مختصری از ورزشکاران مبتدی تا پیشرفته آورده شده است:

• مبتدی: یک ورزشکار مبتدی کسی است که ورزش نکرده است یا به طور پراکنده با دانش یا تخصص کمی در مورد تناسب اندام و برنامه ریزی ورزشی ورزش می کند. او در مورد ورزش هایی که می تواند یا نمی تواند انجام دهد مطمئن نیست و اغلب از رفتن به باشگاه احساس ترس می کند. او با حفظ یک برنامه ورزشی منظم مبارزه می کند و به حمایت و راهنمایی دائمی نیاز دارد.

• متوسط: یک ورزشکار متوسط کسی است که به طور منظم دو تا سه بار در هفته با درک خوبی از تناسب اندام برای سلامت و ترکیب بدن ورزش می کند. او در با شگاه احساس اعتماد به نفس می کند و انواع روتین ها و تکنیک های ورزشی مختلف را امتحان می کند. او از تناسب اندام لذت می برد و می داند که این بخشی از سبک زندگی سالم اوست.

• پیشرفته: یک ورزشکار پیشرفته کسی است که دانش گسترده ای از برنامه ریزی ورزشی و تناسب اندام دارد و چهار تا پنج بار در هفته با شدت بالاتر ورزش می کند. روی او برای چالش های جدید باز است و دوست دارد خود را به سمت پیشرفت های جدید سوق دهد. بدون عوارض، او مشتاقانه در طول بارداری خود به ورزش ادامه می دهد و از قبل برنامه ای برای بازگشت به باشگاه پس از تولد دارد.

ورزش در دوران بارداری باید چهار هدف اصلی داشته باشد:

۱. قدرت، تحرک و سلامت قلب و عروق را حفظ کنید (یا اگر قبلاً کم تحرک بوده اید، به دست آورید).

۲. سیستم مرکزی داخلی را تمرین دهید.

۳. به روش هایی حرکت کنید که قامت و راستا را بهینه می کند.

۴. بدن را برای زایمان و بهبودی تمرین دهید.

هنگامی که یک برنامه ورزشی را دنبال می کنید، مهم است که مطمئن شوید که اهداف فوق در هر سه تا سه ماهه و همچنین در طول دوره ریکاوری شما پوشش داده شده است. شما می خواهید برای ماراتن تولد تمرین کنید و مطمئن شوید که تمام مزایای یک بدن قوی و سالم را برای خود به ارمغان می آورید و به نوبه خود، شـروعی برای بهبودی خود دارید. تحقیقات ثابت کرده اسـت که ماهیچه ها حافظه دارند و هر چه در دوران بارداری قوی تر و سالم تر باشید، تجربه بهبودی شما بهتر خواهد بود (بروسگارد، یوهانسن، انجیر، رانا و گاندرسن ۲۰۱۰). این پروتکل را برای بارداری، تولد و بهبودی خود به خاطر بسپارید:

• در دوران بارداری خود تمرین کنید.

• پس از تولد ریکاوری و تمرین مجدد داشته باشید.

• پس از هشت هفته اول پس از زایمان بازیابی کنید.

تمرین

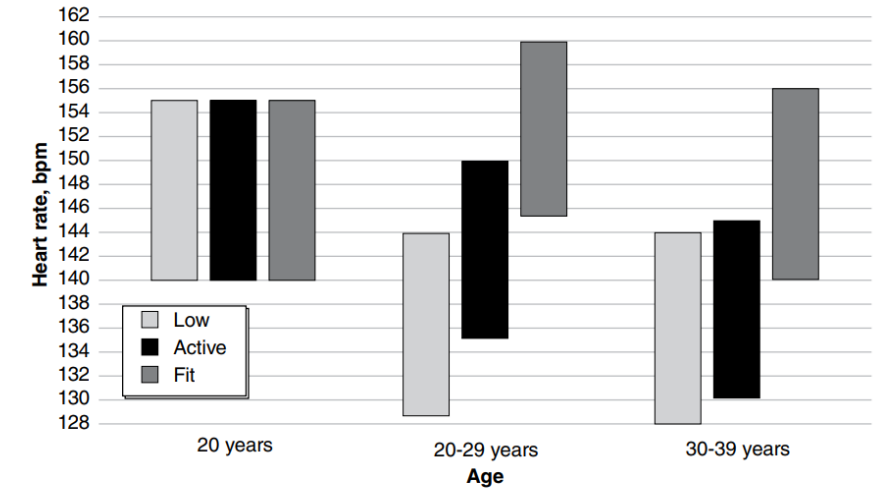
در طول هر سه ماهه، تمرکز همیـشه ثابت می ماند، زیرا می خواهید تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی را که هر ماه می گذرد بهینه کنید و از آن حمایت کنید. همچنین می‌خواهید به علائم و نشانه‌هایی توجه کنید که ممکن اسـت به شـما می‌گویند یا آن را کمی افزایش دهید یا کاهش دهید. ورزش در دوران بارداری همچنان باید از همان پروتکل هایی پیروی کند که انگار باردار نیستید. فرمول "FITT" یک راه عالی برای ترسیم برنامه تمرینی شما است. FITT مخفف Frequency، Intensity، Time و Type است: بیایید نگاهی به هر جزء بیندازیم.

فراوانی یا Frequency

بسته به سطح تناسب اندام خود، سه تا پنج بار در هفته ورزش کنید. مبتدیان با دو تا سه بار در هفته شروع می کنند و با افزایش قدرت و استقامت فراوانی را افزایش می دهند. هدف شما این است که بیشتر روزهای هفته به طور منظم ورزش کنید.

شدت

با شدت اندازه گیری شده در مقیاس RPE از ۱ تا ۱۰ کار کنید (جدول ۱,۱ را در فصل ۱ ببینید). این بر اساس ضربان قلب نیست، بلکه بر اساس میزان تلاش درک شده شما است. هدف همه زنان باردار این است که در طول روتین خود در سطح ۴ (تا حدودی سخت) کار کنند. شما می خواهید این احساس را به پایان برسانید که تمرین خوبی داشته اید اما خسته نشده اید (Austin and Seebohar 2011). برای سنجش این موضوع، به یاد داشته باشید که نفس خود را از دست ندهید. مهم است که بتوانید یک مکالمه کوتاه را بدون نفس نفس زدن یا تعریق زیاد ادامه دهید. همچنین به یاد داشته باشید که ضربان قلب شما در نتیجه بارداری تقریباً ۱۰ ضربه در دقیقه افزایش می یابد، بنابراین ممکن است زمانی که شما شروع به ورزش می کنید سازگاری خود را با این تغییرات کمی طول بکشد. آهسته حرکت کنید و در سطح راحتی خود پیشرفت کنید تا اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل های فوق رعایت شده است. شکل ۱۰,۱ دستورالعمل ضربان قلب را برای ورزش در دوران بارداری نشان می دهد.



Data from Mottola et al. 2006, Davenport et al. 2008.

شکل ۱۰,۱ دستورالعمل های پیشنهادی ضربان قلب برای ورزش در دوران بارداری

زمان

افراد مبتدی باید با ۱۵ دقیقه فعالیت مداوم قلبی عروقی دو تا سه بار در هفته شروع کنند و دو تا سه دقیقه در هفته به حداکثر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، سه تا پنج بار در هفته اضافه کنند. تمرینات قدرتی در همان دستورالعمل های زمانی قرار می گیرد. به یاد داشته باشید، هر چند، برای هر قانون استثنا وجود دارد. به بدنت گوش کن! اگر به نظر درست نیست، این کار را نکنید. در دوران بارداری، هر روز ممکن است متفاوت از روز بعد باشد. کاری که

امروز نتوانید انجام دهید ممکن است فردا بسیار آسان تر باشد و کاری که امروز قادر به انجام آن هستید ممکن است فردا نتوانید انجام دهید. پس همیشه به بدن خود گوش دهید.

نوع

هنگام تمرین قدرتی، ابتدا بزرگترین عضلات را تمرین دهید. این به شما کمک می کند استقامت خود را در طول تمرین حفظ کنید. اگر سه روز در هفته تمرینات قدرتی انجام می‌دهید، برای هر جلسه یک برنامه روتین تمام بدن توصیه می‌شود که حداقل یک روز در میان آن استراحت کنید. اگر چهار روز یا بیشتر در هفته تمرینات قدرتی انجام می‌دهید، می‌توانید یک روتین تقسیم را در روزهای متناوب انجام دهید. یعنی یک روز روتین بالاتنه و روز بعد روتین پایین تنه را انجام دهید. به این ترتیب از قانون استراحت بین گروه های عضلانی پیروی می کنید. همیشه مطمئن شوید که در بیشتر روزهای هفته تمرینات قلبی عروقی را در نظر می گیرید. به یاد داشته باشید، چهار عضله مرکزی بدن را همیشه حتی در هنگام تمرینات قدرتی تمرین دهید. در حین تمرینات قدرتی به ثبات، وضعیت بدن و ساختارهای حمایت کننده (شکم، پشت، کمر، سه سربازویی و سرینی) توجه ویژه ای داشته باشید. مبتدیان باید یک تا دو ست ۸ تا ۱۲ تکراری با یک تا دو دقیقه استراحت بین ست ها انجام دهند. ورزشکاران متوسط و پیشرفته باید دو تا سه ست ۱۲ تکراری یا بیشتر را با ۱ دقیقه استراحت بین ست ها انجام دهند. علاوه بر این، قانون کلی استراحت/ریکاری برای بارداری این است که در هر ساعت فعالیت، یک ساعت استراحت کنید. برای مبتدیان ورزش های سبک وزن، بدون تحمل وزن و ورزش های قلبی عروقی کم تاثیر (شنا، دوچرخه ثابت، ورزش های آبی، پیاده روی، استفاده از دستگاه الپتیکال) توصیه می شود. ورزشکاران متوسط و پیشرفته می توانند تا زمانی که از پزشک یا مامای خود مجوز گرفته باشند، به تمرینات منظم قلبی عروقی خود ادامه دهند. توجه داشته باشید که توصیه می‌شود از ورزش‌ها یا فعالیت‌هایی که ممکن است باعث آسیب شکمی یا آسیب به جنین شود، مانند ورزش‌های برخوردی، تمرینات در ارتفاعات اجتناب کنید. همچنین توصیه می‌کنیم که فعالیت‌های پرتحرک مانند دویدن و پریدن را کاهش دهید یا به طور ایده‌آل پس از سه ماهه اول از آن اجتناب کنید تا کف لگن در برابر فشار اضافی محافظت شود.

دستورالعمل های تمرین در بارداری

این دستورالعمل های تمرینی پایه خوب است در طول هر سه ماهه رعایت شود:

سه ماهه اول

در سه ماهه اول، مرحله بحرانی در حال وقوع است، بنابراین مهم است که بیش از حد خود را تحت فشار قرار ندهید. ممکن است درجه بالایی از خستگی و حالت تهوع را تجربه کنید، که فعالیت شما را محدود می کند و

تعیین می کند که چقدر باید پیش بروید. برای مبتدیان، پیاده روی منظم را آهسته شروع کنید و تا جایی که سطح راحتی شما اجازه می دهد، شدت خود را افزایش دهید.

سه ماهه دوم

سه ماهه دوم زمانی است که بیشتر زنان باردار احساس "نرمالی" می کنند. حجم خون به اتساع عروق خونی نزدیک می شود، بنابراین احساس سبکی سر وسرحالی خواهید داشت.

بدن شما برای سازگاری با تمام تغییرات فیزیولوژیکی که روی داده اند زمان داشته است و می توانید به راحتی نفس بکشید. با این حال، در حدود هفته های ۱۶ تا ۲۰، به دلیل وزن رحم بر روی ورید اجوف تحتانی، توصیه می شود در حالت خوابیده به پشت، ورزش را متوقف کنید. این تمرینات را طوری تغییر دهید که در وضعیت شیبدار، نشسته یا ایستاده باشید. با توجه به وزن اضافی در کف لگن، اکنون باید از راه رفتن روی تردمیل و از دستگاه الپتیکال استفاده کنند.

سه ماهه سوم

شدت و مدت آن نباید در سه ماهه سوم افزایش یابد. به بدن خود گوش دهید و وزنه ها و فعالیت های هوازی را متناسب با آن تنظیم کنید. اگر نمی توانید روتین قبلی خود را به راحتی حفظ کنید، تغییر به فعالیت های غیر تحمل کننده وزن (شنا، دوچرخه ثابت) نیز توصیه می شود. اکنون زمان آن فرا رسیده است که روی وضعیت بدن، انعطاف پذیری، آرامش و آمادگی ذهنی برای زایمان تمرکز کنید. این مانند کاهش شدت تمرین قبل از روز مسابقه است.

بازیابی و تمرین مجدد

پس از بارداری و زایمان، دیواره شکم به خوبی بیش از طول مطلوب کشیده شده است و در صورت زایمان سزارین، بسیاری از بافت ها نیز بریده شده اند. تحقیقات از پوشیدن روکش شکمی (در فصل ۴ بحث شده) برای کمک به حمایت از لگن و دیواره شکم پس از زایمان سزارین، که جراحی بزرگ شکم محسوب می‌شود، پشتیبانی می‌کند. در صورت زایمان طبیعی، پوشیدن روکش شکمی نیز توصیه می شود. در هر دو موقعیت هدف یکسان است - ایجاد حمایت خارجی برای بافت‌هایی که کشیده شده، فشرده شده‌اند، و شاید حتی بریده شده‌اند، در حالی که حمایت داخلی با تمرینات ترمیمی دوباره تمرین داده می‌شود.

نشان داده شده است که هشت هفته اول پس از زایمان زمانی است که خودجوش بهبودی دیواره شکم در حال انجام است. در طول این هشت هفته اول، تمرکز بر اتصال مجدد ۴ عضله مرکزی و تمرین مجدد سیستم برای کار هم افزایی است. تمرینات ترمیمی که در فصل ۶ ذکر شده است تمرکز اصلی است. باید از تمرینات قدرتی اجتناب شود تا زمانی که عملکرد عضلات مرکزی شما بازیابی نشده و فیزیوتراپیست کف لگن شما را برای از سرگیری ورزش اجازه نداده باشد (این مدت بیش از شش هفته پس از زایمان خواهد بود). بهتر است با تمرینات قلبی عروقی مانند پیاده روی کوتاه حدود دو هفته پس از زایمان شروع کنید و به آرامی استقامت خود را افزایش دهید. به بدن خود گوش دهید و مطمئن شوید که هیچ درد یا فشاری در کف لگن شما وجود ندارد.

پس از چند هفته، تا زمانی که درد، خونریزی غیرطبیعی یا خستگی مفرط نداشته باشید، برای پیاده‌روی‌های کوتاه ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای بیرون بروید. با این حال، احتیاط کنید زیرا هورمون‌ها هنوز بالا هستند و آدرنالین می‌تواند به شما یک حس کاذب انرژی و قدرت بدهد (تقریبا سرخوش). از این زمان برای بیرون رفتن، لذت بردن از هوای تازه و انجام کاری برای خود استفاده کنید. هشت هفته اول پس از زایمان واقعا زمانی برای استراحت، بهبودی و تمرین مجدد است. تنفس مرکزی، تمرینات بازیابی ملایم و برقراری ارتباط مجدد با کف لگن باید جزو اولویت های اصلی شما باشد. فیزیوتراپی کف لگن بخش مهمی از بهبودی شماست. بین شش تا هشت هفته پس از زایمان به فیزیوتراپیست مراجعه کنید (توصیه می کنیم در حالی که هنوز باردار هستید، این نوبت را از قبل رزرو کنید) و روند ترمیم عضلات مرکزی خود را آغاز کنید. فیزیوتراپیست پیشرفت شما را زیر نظر خواهد داشت (و به احتمال زیاد شما را به خاطر تمرینات برای زایمان و انجام تمرینات بازتمرینی ستایش می کند) و به شما اطلاع می دهد که چه زمانی به اندازه کافی بهبود یافته اید تا سطح آمادگی جسمانی قبل از بارداری خود را بازیابی کنید.

شما در دوران بارداری ۱۱ تا ۱۸ کیلو وزن اضافه کردید.

فصل ۱۱ تمرینات سه ماهه اول

بدن باردار در سه ماهه اول دچار تغییرات بسیار مهمی می شود، مانند افزایش حجم خون و تولید هورمون ریلکسین.خستگی و حالت تهوع را اضافه کنید و زمانی را خواهید داشت که اغلب برای برخی بسیار چالش برانگیز است. حرکت و ورزش می تواند به کاهش ناراحتی برخی از تغییرات اولیه کمک کند، اما مهم است که به احساس خود توجه کافی داشته باشید. به تغییرات و تاثیری که بر توانایی شما در ورزش خواهند گذاشت احترام بگذارید.

ورزش در سه ماهه اول، به خصوص اگر به طور منظم ورزش می کنید، با حالت تهوع و سطح انرژی پایین می تواند واقعا سخت باشد. به خاطر داشته باشید که برخی از ورزش‌ها همیشه بهتر از هیچی هستند و سعی کنید اگر نمی‌توانید در سطوحی که قبل از بارداری می‌توانستید انجام دهید، ناامید نشوید. این موقتی است و سطح انرژی معمولاً در سه ماهه دوم باز می گردد. گاهی اوقات یک پیاده روی ساده، در حالی که ممکن است به اندازه تمرینی که به آن عادت کرده اید احساس سختی نداشته باشد، می تواند تمام چیزی باشد که برای افزایش انرژی و افزایش روحیه شما نیاز دارید. کلاس های یوگای قبل از تولد نیز برای آزاد کردن ذهن، بدن و روح در این زمان اغلب چالش برانگیز و عالی هستند.

مهم است که سطح ورزش خود را بر اساس تعداد بارداری‌هایی که داشته‌اید و اینکه آیا می‌توانید در بین بارداری‌ها دوباره تمرین کنید و مرکز بدن خود را بازیابی کنید، انتخاب کنید. اگر با مرکز بدنی وارد این بارداری می شوید که در حال حاضر با چالش‌هایی مانند پشت درد، درد ران، یا درد لگن یا بی‌ثباتی مواجه است، باید توجه بیشتری به حرکت خود داشته باشید. ورزش پویا و فعالیت‌های پرتحرک مانند دویدن ممکن است چیزی باشد که از همان ابتدا بخواهید از آن اجتناب کنید. اثر ریلکسین بر روی عضلات، مفاصل و بافت همبند، کل بدن شما (و عمدتاً لگن شما) را کمی شل‌تر و بی‌ثبات‌تر می‌کند، بنابراین ایده خوبی است که از انجام حرکات و فعالیت‌های آزاردهنده مانند وزنه‌برداری سنگین و دویدن خودداری کنید. . برنامه های زیر برای ورزشکاران مبتدی، متوسط و پیشرفته ایجاد شده است تا به شما کمک کند در بیشتر روزهای هفته با هدف حفظ سطح تناسب اندام فعلی خود در هنگام مدیریت حالت تهوع و خستگی حرکت کنید.

مبتدی

یک ورز شکار مبتدی کسی است که ورزش نکرده است یا به طور پراکنده با دانش یا تخصص کمی در مورد تناسب اندام ورزش می کند. او در مورد ورزش هایی که می تواند یا نمی تواند انجام دهد مطمئن نیست و اغلب از رفتن به باشگاه احساس ترس می کند. او با حفظ یک برنامه ورز شی منظم مبارزه می کند و به حمایت و راهنمایی دائمی نیاز دارد. برای نمونه تمرینات سه ماهه اول مبتدی به جدول ۱۱,۱ مراجعه کنید.

جدول ۱۱,۱ تمرینات سه ماهه اول مبتدی

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	اگر پیاده روی تنها کاردیوی شماست، سه تا چهار روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه در روز یا دو تا سه روز در هفته اگر می خواهید کلاس های شنا یا آکوافیت را نیز در نظر بگیرید، این کار را انجام دهید. در سه ماهه اول بارداری، پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست. ما حتی پیاده روی را در هنگام بارداری توصیه می کنیم، بنابراین انجام آن در حال حاضر به معنای واقعی کلمه شما را برای روز بزرگ تمرین می دهد.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را یک تا دو روز در هفته انجام دهید و یک تا دو ست را با ۸ تا ۱۲ تکرار در هر ست انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید (فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات با توپ
		ددلیفت
		صدفی
		چرخش به همراه فشار توپ
		پارویی نشسته
		جلوبازو هالتر
		پشت بازو خوابیده با دمبل
		پرس سرشانه نشسته
		تنفس مرکزی
		پل
		گربه گاوی
	B	لانج با توپ
		پشت پا ایستاده با توپ
		شنا روی دیوار
		پارویی خم یک دستی
		جلوبازو تمرکزی
		کیک بک پشت بازو
		نشر از جانب
		تنفس مرکزی

		صدفی
		پل
		گربه گاوی
		پرس سینه با باند
		کشیدن دست به عقب نشسته با باند
		جلوبازو چکشی ایستاده
		کیک بک پشت بازو
		پارویی قائم ایستاده با باند
		تنفس مرکزی
		صدفی
		پل
		گربه گاوی
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید. قرار دادن تکیه گاه یوگا در گهواره و سپس برداشتن دوباره آن را تمرین کنید. از شکل ددلیفت برای اجرای حرکت استفاده کنید . لانج: این ها به تقویت پاهای شما برای پیاده روی و پله ها کمک می کنند. این دو تا سه روز در هفته را انجام دهید و یک تا سه ست را با ۸ تا ۱۲ تکرار در هر ست انجام دهید.	

کار رهاسازی	تمرینات رها سازی را روزانه انجام دهید و هر کدام را ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید. در مورد کشش بیش از حد محتاط باشید، زیرا هورمون ریلکسین می تواند به شما احساس انعطاف کاذب بدهد.
	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش4

متوسط

یک ورز شکار متو سط کسی ا ست که به طور منظم دو تا سه بار در هفته با درک خوبی از تنا سب اندام برای سلامتی و مدیریت وزن ورزش می کند. او در باشگاه احساس اعتماد به نفس می کند و انواع روتین ها و تکنیک های ورز شی مختلف را امتحان می کند. او از تنا سب اندام لذت می برد و می داند که بخشی از سبک زندگی اوست. برای نمونه تمرین سه ماهه اول متوسط به جدول ۱۱,۲ مراجعه کنید.

جدول ۱۱,۲ تمرین سه ماهه اول متوسط

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	در حالت ایده‌آل، حتی اگر شکل دیگری از تمرینات هوازی انجام دهید، هر روز پیاده‌روی خواهید کرد، اما اگر بتوانید تمرین هوازی در آن تنظیم کنید، آن هم خوب است. سعی کنید به نوعی ورزش هوازی (پیاده روی، شنا، کلاس‌های آکوافیت) و چهار تا پنج روز در هفته پیاده‌روی کنید. اگر پیاده روی تنها کاردیوی شماست، آن را چهار تا پنج روز در هفته حداقل ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را دو تا سه روز در هفته با استفاده از وزنه های آزاد و وزن بدن انجام دهید و دو تا سه ست را با ۱۰ تا ۱۲ تکرار در هر ست انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید(فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات با توپ

		ددلیفت و پارویی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا روی دیوار
		جلوبازو هالتر
		پرس پشت بازو در حالت درازکش به پهلو
		پرس سرشانه نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		ببر خمیده
		پلانک زانو کناری
	B	پارویی خم یک دستی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		فشار دادن توپ در حالت زانو زده
		جلوبازو هالتر ایستاده روی بوسوبال
		پشت بازو روی توپ با هیپ تراست
		نشر از جانب
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		ببر خمیده
		پرس پشت بازو در حالت درازکش به پهلو
		پلانک زانو کناری
	C	اسکوات و پارویی
		پل پا صاف با توپ
		پرس سینه شیب دار روی نیمکت
		پرس پشت بازو با توپ
		نشر از جانب آرنج خم
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		ببر خمیده
		پلانک زانو کناری
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید .	

	بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید. قرار دادن تکیه گاه یوگا در گهواره و سپس برداشتن دوباره آن را تمرین کنید. از شکل ددلیفت برای اجرای حرکت استفاده کنید .
کار رهاسازی	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	پاها روی کشش توپ
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش4

پیشرفته

یک ورزشکار پیشرفته کسی است که دانش گسترده ای از برنامه ریزی ورزشی و تناسب اندام دارد و چهار تا پنج بار در هفته با شدت بالاتر ورزش می کند. روی او برای چالش های جدید باز است و دوست دارد خود را به سمت پیشرفت های جدید سوق دهد. بدون عوارض، او مشتاقانه در طول بارداری خود به ورزش ادامه می دهد و از قبل برنامه ای برای بازگشت به باشگاه پس از تولد دارد. برای نمونه تمرین سه ماهه اول پیشرفته به جدول ۱۱,۳ مراجعه کنید.

جدول ۱۱,۳ تمرین پیشرفته سه ماهه اول

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	اگر پیاده روی تنها ورزش هوازی شماست، آن را چهار تا پنج روز در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید. توصیه می کنیم هر روز پیاده روی در طبیعت کنید، حتی اگر از شنا کردن لذت می برید یا از دستگاه هوازی استفاده می کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را حداقل چهار روز در هفته انجام دهید و سه ست یا بیشتر را با ۱۰ تا ۱۲ تکرار در هر ست انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید (فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات روی بوسوبال
		پشت پا ایستاده با توپ
		پل پا صاف با توپ
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا با پیاده روی در بوسوبال
		ددلیفت تک پا
		جلوبازو لاری
		پشت بازو روی توپ
		نشر از جانب آرنج خم
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پلانک از جلو
		سگ پرنده
		پلانک زانو کناری
		گربه گاوی

		صدفی
	B	اسکوات روی بوسوبال
		لانج با خم شدن به عقب
		ضربه زدن به عقب
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا با پیاده روی در بوسوبال
		پارویی خم تک دستی
		پشت بازو روی توپ با هیپ تراست
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پرس پالوف
		سگ پرنده
		پلانک زانو کناری
		گربه گاوی
		صدفی
	C	اسکوات روی بوسوبال
		ددلیفت روی بوسوبال
		لانج ثابت با یک پا در بوسوبال
		شنا
		پارویی خم تک دستی
		اسکوات روی توپ با جلوبازو هالتر
		پشت بازو نشسته
		نشر از جانب
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پلانک از جلو
		سگ پرنده
		پرس پالوف
		گربه گاوی
		لیفت زانو خم شده در حالت درازکش به پهلو
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند .	

	پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالســـکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید.
کار رهاسازی	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	پاها روی کشش توپ
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش4
	کشش چرخش و رساندن

فصل ۱۲ تمرینات سه ماهه دوم

هنگامی که وارد سه ماهه دوم خود می شوید، سطح انرژی شروع به افزایش می کند و حالت تهوع معمولاً متعلق به گذ شته ا ست. این زمانی ا ست که میل به بازگشت به روال عادی برای ورز شکار متو سط و پیشرفته باز می گردد و مبتدی احساس می کند که می تواند یک برنامه تناسب اندام را راحت و با اطمینان انجام دهد. این سه ماه آینده زمانی ا ست که به احتمال زیاد یک کلاس ورز شی جدید را امتحان خواهید کرد یا اگر یک ورز شکار معمولی هستید، شدت خود را افزایش دهید و کمی بیشتر به خودتان فشار بیاورید.

شما همچنان می توانید شدت را افزایش دهید. پیاده روی در تپه، راه رفتن از پله ها، دوچرخه ثابت و شنا، همگی از فعالیت های قلبی عالی هستند. همچنین این زمان عالی برای تمرین تعادل و فراخوانی عضلات مرکزی قبل از اینکه مرکز ثقل شما واقعاً شروع به تغییر کند است.

یک نکته احتیاطی: برخی تو صیه می کنند که در سه ماهه دوم و سوم از خوابیدن به پشت خودداری کنید تا ورید اجوف را فشرده نکنید. با این حال، برخی از زنان هیچ اثر نامطلوبی از وضعیت‌های خوابیده به پشت ندارند و ممکن است به ورزش کردن روی پشت خود ادامه دهند. برای تمریناتی که قرار است در حالت دراز کشیده به پشت انجام شوند، نیمکت خود را طوری تنظیم کنید که در شیب قرار بگیرید تا قلب خود را بالای سر خود نگه دارید.

مبتدی

یک ورز شکار مبتدی کسی ا ست که ورزش نکرده ا ست یا به طور پراکنده با دانش یا تخصص کمی در مورد تناسب اندام ورزش می کند. او در مورد ورزش هایی که می تواند یا نمی تواند انجام دهد مطمئن نیست و اغلب از رفتن به با شگاه احساس ترس می کند. او با حفظ یک برنامه ورز شی منظم مبارزه می کند و به حمایت و راهنمایی دائمی نیاز دارد. برای نمونه تمرینات سه ماهه دوم مبتدی به جدول ۱۲,۱ مراجعه کنید.

جدول ۱۲,۱ تمرین سه ماهه اول مبتدی

فعالیت	طراحی برنامه
هوازی	پنج روز در هفته ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. انرژی شما افزایش می یابد و در طول سه ماهه دوم احساس طبیعی تری دارید. همچنین می توانید فعالیت های دیگری مانند شنا یا کلاس های آکوافیت را یک تا سه روز در هفته بر اساس سطح تناسب اندام خود اضافه کنید.
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را یک تا دو روز در هفته انجام دهید و دو تا سه ست با ۸ تا ۱۲ تکرار انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام

	انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید (فقط مطمئن شـوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات
		لانج
		نزدیک کردن ران نشسته
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پرس بالاسینه روی نیمکت
		پارویی خم یک دستی
		جلوبازو هالتر
		کیک بک پشت بازو
		نشر از جانب
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		تکان دادن لگن روی توپ
		پل
	B	اسکوات و پارویی
		لانج با جلوبازو
		لانژ ثابت با بازکردن آرنج در بالای سر
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا روی دیوار
		نزدیک کردن کتف ایستاده
		کشیدن دست به عقب ایستاده با باند
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		تکان دادن لگن روی توپ
		صدفی
	C	پارویی خم یک دستی
		ددلیفت
		بالا بردن ساق پا با توپ
		لانج با خم شدن به عقب
		پرس سینه با باند
		فلای معکوس خمیده
		راه رفتن فرانکشتاین
		تنفس مرکزی

		سگ پرنده ایستاده
		تکان دادن لگن روی توپ
		پل
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید. قرار دادن تکیه گاه یوگا در گهواره و سپس برداشتن دوباره آن را تمرین کنید. از شکل ددلیفت برای اجرای حرکت استفاده کنید .	
کار رهاسازی	کشش ساق	
	کشش همسترینگ با باند	
	کشش سینه نشسته روی توپ	
	کشش به پهلو روی توپ	
	رهاسازی عضله سوئز با بالش	
	کشش4	
	تکان دادن لگن روی توپ	

متوسط

یک ورز شکار متو سط کسی ا ست که به طور منظم دو تا سه بار در هفته با درک خوبی از تنا سب اندام برای سلامتی و مدیریت وزن ورزش می کند. او در باشگاه احساس اعتماد به نفس می کند و انواع روتین ها و تکنیک های ورز شی مختلف را امتحان می کند. او از تنا سب اندام لذت می برد و می داند که بخ شی از سبک زندگی اوست. برای نمونه تمرین سه ماهه اول متوسط به جدول ۱۲,۲ مراجعه کنید.

جدول ۱۲,۲ تمرین سه ماهه اول متوسط

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	اگر پیاده روی تنها ورزش هوازی شماست، آن را چهار تا پنج روز در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید. توصیه می کنیم هر روز پیاده روی در طبیعت کنید، حتی اگر از شنا کردن لذت می برید یا از دستگاه هوازی استفاده می کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را دو تا سه روز در هفته با استفاده از وزنه های آزاد و وزن بدن انجام دهید. تنها در صورتی که بتوانید دو تا سه ست ۱۰ تا ۱۲ تکراری را به راحتی انجام دهید، مقدار وزنه بلند شده را افزایش دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید(فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	هیپ تراست
		ددلیفت و پارویی
		لانج پیاده روی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا روی دیوار
		فلای معکوس خمیده
		پرس سرشانه و جلوبازو چکشی
		پشت بازو خوابیده با دمبل
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		چرخش به همراه فشار توپ
		پرس پالوف
	B	راه رفتن هیولا

		لانج با جلوبازو
		راه رفتن فرانکشتاین
		شنا روی دیوار
		فلای معکوس خمیده
		جلوبازو لاری
		پرس پشت بازو در حالت درازکش به پهلو
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		چرخش به همراه فشار توپ
		فشار دادن توپ در حالت زانو زده
	C	اسکوات با صندلی ماشین نوزاد
		ددلیفت و پارویی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پرس بالاسینه
		فلای معکوس خمیده
		ددلیفت تک پا
		پرس پشت بازو با توپ
		نشر از جلو تناوبی
		پرس پالوف
		سگ پرنده ایستاده
		فلای معکوس تک دست
		راه رفتن خرچنگی
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که	

	کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخ شی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شـوید. قرار دادن تکیه گاه یوگا در گهواره و سـپس برداشـتن دوباره آن را تمرین کنید. از شـکل ددلیفت برای اجرای حرکت استفاده کنید .
کار رهاسازی	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش به پهلو روی توپ
	رهاسازی عضله سوئز با بالش
	کشش4
	کشش چرخش و رساندن

پیشرفته

یک ورزشکار پیشرفته کسی است که دانش گسترده ای از برنامه ریزی ورزشی و تناسب اندام دارد و چهار تا پنج بار در هفته با شدت بالاتر ورزش می کند. روی او برای چالش های جدید باز است و دوست دارد خود را به سمت پیشرفت های جدید سوق دهد. بدون عوارض، او مشتاقانه در طول بارداری خود به ورزش ادامه می دهد و از قبل برنامه ای برای بازگشت به باشگاه پس از تولد دارد. برای نمونه تمرین سه ماهه اول پیشرفته به جدول ۱۲,۳ مراجعه کنید.

جدول ۱۲,۳ تمرین پیشرفته سه ماهه اول

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز پیاده روی کنید. همچنین ممکن است بخواهید پیاده روی در تپه، دستگاه الپتیکال یا دوچرخه ثابت را امتحان کنید. توصیه می کنیم هر روز پیاده روی کنید، حتی اگر از شنا کردن لذت می برید یا از دستگاه هوازی استفاده می کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را سه تا چهار روز در هفته انجام دهید. تنها در صورتی که بتوانید سه ست یا بیشتر ۱۰ تا ۱۲ تکراری را به راحتی انجام دهید، مقدار وزنه بلند شده را افزایش دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید(فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات با صندلی ماشین نوزاد
		ددلیفت
		اسکوات و پارویی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا روی دیوار
		پارویی قائم ایستاده با باند
		جلوبازو چکشی ایستاده
		پرس پشت بازو با توپ
		فلای معکوس تک دست
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پرس پالوف

		سگ پرنده ایستاده
		پلانک زانو کناری
		پل پا صاف با توپ
		صدفی
	B	لانج ایستا با یک پا روی بوسوبال
		راه رفتن هیولا
		جلوبازو لاری
		ددلیفت تک پا
		اسکوات و پارویی
		پشت بازو خوابیده با دمبل روی توپ با هیپ تراست
		پرس سرشانه نشسته
		فشار دادن توپ در حالت زانو زده
		سگ پرنده ایستاده
		پلانک زانو کناری
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	C	راه رفتن فرانکشتاین
		لانج و پارویی یک دستی
		ددلیفت
		پرس پشت بازو در حالت خوابیده به پهلو
		نشر از جانب آرنج خم
		فلای معکوس خمیده
		نشر از جلو تناوبی
		سگ پرنده ایستاده
		پلانک زانو کناری
		تنفس مرکزی
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید .	

	بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید.
کار رهاسازی	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	کشش4
	کشش سینه نشسته روی توپ

فصل ۱۳ تمرینات سه ماهه سوم

سه ماهه سوم زمانی است که اکثر زنان به طور طبیعی شروع به کاهش شدت برنامه تمرینی خود می کنند، چه تعداد ست ها، تکرارها یا مقدار وزنه ای که بلند می شوند. در این مدت، هر هفته بین ۰,۲۵ تا ۰,۵ کیلوگرم اضافه می‌کنید و ممکن است از رگ‌های واریسی، افزایش احتباس مایعات، تورم، و به طور کلی مشکل در حمل بار اضافی رنج ببرید. چهار عضله مرکزی بیش از حد کشیده می شوند و عملکرد طبیعی آنها بیشتر و بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد زیرا آنها سعی می کنند بار افزایش یافته را مدیریت کنند.

همانطور که کودک و رحم به رشد خود ادامه می دهند، نیاز بدن را افزایش می دهند که می تواند سطح انرژی شما را کاهش دهد. مانند هر رویدادی که از نظر جسمی سخت است، هدف باید این باشد که سعی کنید با برنامه ورزشی خود سازگاری داشته باشید، حداقل برخی از کارها را در بیشتر روزهای هفته انجام دهید. چه در اتاق وزنه، در فضای باز یا در استخر شنا، حفظ روال فعالیت بدنی کلیدی است. سه ماهه سوم همچنین زمانی است که تمرکز خود را برای آماده شدن برای رویداد بزرگ افزایش می دهید. تمرینات خاصی را که در بارداری و زایمان به شما کمک می کند را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. چمباتمه عمیق، تمرین کشش و رها کردن و تکنیک های تنفس برای تولد، برنامه ریزی شما را کامل می کند.

مبتدی

یک ورز شکار مبتدی کسی است که ورزش نکرده است یا به طور پراکنده با دانش یا تخصص کمی در مورد تناسب اندام ورزش می کند. او در مورد ورزش هایی که می تواند یا نمی تواند انجام دهد مطمئن نیست و اغلب از رفتن به با شگاه احساس ترس می کند. او با حفظ یک برنامه ورز شی منظم مبارزه می کند و به حمایت و راهنمایی دائمی نیاز دارد. برای نمونه تمرینات سه ماهه سوم مبتدی به جدول ۱۳,۱ مراجعه کنید.

جدول ۱۳,۱ تمرین سه ماهه سوم مبتدی

فعالیت	طراحی برنامه
هوازی	پنج روز در هفته ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. انرژی شما افزایش می یابد و در طول سه ماهه دوم احساس طبیعی تری دارید. همچنین می توانید فعالیت های دیگری مانند شنا یا کلاس های آکوافیت را یک تا سه روز در هفته بر اساس سطح تناسب اندام خود اضافه کنید.
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را یک تا دو روز در هفته انجام دهید و دو تا سه ست با ۸ تا ۱۲ تکرار انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا، برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام

	انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید (فقط مطمئن شـوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات با توپ
		دورکردن ران ایستاده با توپ
		شنا روی دیوار
		پارویی نشسته
		جلوبازو نشسته
		پشت بازو تک دمبل بالای سر نشسته
		جلوبازو هالتر
		کشیدن دست به عقب ایستاده با باند
		چرخش به همراه فشار توپ
		نزدیک کردن ران نشسته
		پل
		تنفس مرکزی(تغییریافته)
	B	لانج با توپ
		پشت پا ایستاده با توپ
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پرس بالاسینه
		فلای معکوس خمیده
		کیک بک پشت بازو
		پارویی قائم
		چرخش به همراه فشار توپ
		دورکردن ران نشسته
		تنفس مرکزی(تغییریافته)
	C	لانج با توپ
		پشت پا ایستاده با توپ
		بالا بردن ساق پا با توپ
		شنا روی دیوار
		پارویی خم تک دست
		پشت بازو خوابیده دمبل
		نزدیک کردن شانه ایستاده
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		تنفس مرکزی(تغییریافته)
		پل

	صدفی	
حرکات عملکردی	حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید. قرار دادن تکیه گاه یوگا در گهواره و سپس برداشتن دوباره آن را تمرین کنید. از شکل ددلیفت برای اجرای حرکت استفاده کنید .	
کار رهاسازی	کشش ساق	
	کشش همسترینگ با باند	
	کشش سینه نشسته روی توپ	
	کشش به پهلو روی توپ	
	رهاسازی عضله سوئز با بالش	
	کشش4	
	تکان دادن لگن روی توپ	
	کشش جلوی ران بر توپ	
	رهاسازی عضله کف لگنی خلفی	
	کشش داخل ران بر توپ	

متوسط

یک ورز شکار متو سط کسی ا ست که به طور منظم دو تا سه بار در هفته با درک خوبی از تنا سب اندام برای سلامتی و مدیریت وزن ورزش می کند. او در باشگاه احساس اعتماد به نفس می کند و انواع روتین ها و تکنیک های ورز شی مختلف را امتحان می کند. او از تنا سب اندام لذت می برد و می داند که بخ شی از سبک زندگی اوست. برای نمونه تمرین سه ماهه اول متوسط به جدول ۱۳,۲ مراجعه کنید.

جدول ۱۳,۲ تمرین سه ماهه اول متوسط

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	زمانی که احساس خستگی کردید، ورزش را متوقف کنید (تا حد خستگی کار نکنید). سه تا پنج روز در هفته، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. همچنین اگر احساس خوبی داشتید می توانید به شنا ادامه دهید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را دو تا سه روز در هفته با دو تا سه ست ۱۰ تا ۱۲ تکراری را انجام دهید. به بدن خود گوش دهید و مقدار وزنه را در صورت نیاز تنظیم کنید. تمرکز بی شتری روی آمادگی برای تولد دا شته با شید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید (فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).	
	A	اسکوات با صندلی ماشین نوزاد
		ددلیفت و پارویی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		فشار دادن توپ در حالت زانو زده
		کشیدن دست به عقب ایستاده با باند
		جلوبازو چکشی ایستاده
		کیک بک پشت بازو
		نشر از جانب
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		چرخش به همراه فشار توپ
		پل
		تنفس مرکزی(تغییریافته)

	B	اسکوات و پارویی
		لانج با خم شدن به عقب
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پرس سینه با باند
		فلای معکوس تک دست
		پرس پشت بازو با توپ
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		زانوزدن شناور
		لیفت زانو خم شده در حالت درازکش به پهلو
		پرس پالوف
		تنفس مرکزی(تغییریافته)
	C	اسکوات
		دورکردن ران ایستاده با توپ
		پارویی قائم
		جلوبازو هالتر
		نزدیک کردن شانه ایستاده
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		نشر از جانب
		پل
		پلانک زانو کناری
		لیفت زانو خم شده در حالت درازکش به پهلو
		تنفس مرکزی(تغییریافته)
حرکات عملکردی		حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید .

	چمباتمه زدن: هر فر صتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخ شی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید.
کار رهاسازی	کشش ساق
	کشش همسترینگ با باند
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش به پهلو روی توپ
	رهاسازی عضله سوئز با بالش
	کشش4
	تکان دادن لگن روی توپ
	کشش جلوی ران بر توپ
	رهاسازی عضله کف لگنی خلفی
	کشش داخل ران بر توپ

پیشرفته

یک ورزشکار پیشرفته کسی است که دانش گسترده ای از برنامه ریزی ورزشی و تناسب اندام دارد و چهار تا پنج بار در هفته با شدت بالاتر ورزش می کند. روی او برای چالش های جدید باز است و دوست دارد خود را به سمت پیشرفت های جدید سوق دهد. بدون عوارض، او مشتاقانه در طول بارداری خود به ورزش ادامه می دهد و از قبل برنامه ای برای بازگشت به با شگاه پس از تولد دارد. برای نمونه تمرین سه ماهه اول پیشرفته به جدول ۱۳,۳ مراجعه کنید.

جدول ۱۳,۳ تمرین پیشرفته سه ماهه اول

فعالیت	طراحی برنامه

هوازی		زمانی که احساس خستگی کردید، ورزش را متوقف کنید (تا حد خستگی کار نکنید). پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. همچنین اگر احساس خوبی داشتید می توانید به شنا ادامه دهید.
تمرین قدرتی کل بدن		تمرینات قدرتی خود را سه تا چهار روز در هفته با ا ستفاده از وزنه های آزاد و وزن بدن انجام دهید. در صورت نیاز مقدار وزنه بلند شده را کاهش دهید. سه ست ۸ تا ۱۲ تکراری را انجام دهید. یکی از سه تمرین ارائه شده (A، B، یا C) را انتخاب کنید یا برای یک رویکرد فردی تر، تمرینات را از هر کدام انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید(فقط مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی اصلی باشد - پاها، سینه، پشت، بازوها، مرکز بدن).
	A	اسکوات و پارویی
		ددلیفت
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پرس بالاسینه
		اسکوات توپ با جلوبازو
		پشت بازو خوابیده با دمبل روی توپ
		نشر از جانب
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		چرخش به همراه فشار توپ
		سگ پرنده ایستاده
		زانوزدن شناور
		پشت بازو خوابیده با دمبل
		پل
	B	لانج با جلوبازو
		لانج ثابت با بازکردن آرنج در بالای سر
		اسکوات و پارویی
		جلوبازو لاری
		پرس پشت بازو با توپ
		پرس سرشانه نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پرس پالوف
		سگ پرنده ایستاده
		فلای معکوس تک دست

		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
		پل
	C	اسکوات توپ با جلوبازو
		راه رفتن فرانکشتاین
		ددلیفت و پارویی
		بالا بردن ساق پا با توپ
		پارویی قائم ایستاده با باند
		جلوبازو چکشی و پرس سرشانه
		هیپ تراست
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		نزدیک کردن شانه ایستاده
		صدفی
		پل
حرکات عملکردی		حرکات عملکردی فعالیت ها و حرکاتی هستند که توانایی فرد را برای انجام فعالیت های روزمره حفظ یا بهبود می بخشد. تلاش برای ترکیب این حرکات به صورت روزانه، یا حداقل در بیشتر روزها، به حفظ قدرت و استقامت مورد نیاز برای بارداری، تولد و مادر شدن کمک می کند . پیاده روی: تا جایی که می توانید پیاده روی کنید، زیرا به شما کمک می کند تا برای زایمان و پیاده روی های زیاد با کالسکه، مواد غذایی، لباسشویی و غیره آماده شوید . بالا رفتن از پله ها: اگر در خانه یا آپارتمانی با پله زندگی می کنید، بالا رفتن از پله ها به شما کمک می کند تا برای بسیاری از سفرهای بالا و پایین با نوزاد، لباس‌شویی و غیره آماده شوید . چمباتمه زدن: هر فرصتی را برای چمباتمه زدن در طول روز پیدا کنید، مانند زمانی که سبد لباس شویی خود را بالا و پایین می‌آورید، زمانی که کالایی را از روی زمین برمی‌دارید، یا زمانی که شما یک وسیله را از یک کمد پایینی در آشپزخانه بیرون می آورید . لیفتینگ: انجام ددلیفت به عنوان بخشی از برنامه تمرینی شما، زنجیره خلفی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا برای برداشتن کودک و داخل و خارج کردن نوزاد از گهواره آماده شوید.
کار رهاسازی		کشش ساق
		کشش همسترینگ با باند
		کشش سینه نشسته روی توپ

	کشش به پهلو روی توپ
	رهاسازی عضله سوئز با بالش
	کشش4
	تکان دادن لگن روی توپ
	کشش جلوی ران بر توپ
	رهاسازی عضله کف لگنی خلفی
	کشش داخل ران بر توپ

فصل ۱۴ تمرینات سه ماهه چهارم

لحظه ای که کودک شما به دنیا می آید، سرشار از باورنکردنی ترین احساسات دنیا هستید. شما به طور رسمی مادر هستید و وارد مرحله بهبودی پس از زایمان شده اید. هشت هفته اول برای بهبود بدن و بازیابی عضلات مرکزی و دیواره شکم در اولویت است. تمرین‌های فهرست‌شده در این فصل می‌تواند به هر کسی که می‌خواهد عضلات مرکزی را دوباره تمرین دهد و به فعالیت‌های مورد نظر خود بازگردد، کمک می‌کند، حتی اگر این مطلب را بعد از هشت هفته اول پس از زایمان می‌خوانید.

بارداری و تولد از نظر جسمی، عاطفی و ذهنی سخت هستند، بنابراین زمانی که تمرینات ورزشی خود را در دوران ریکاوری از سر می گیرید، مهم است که به اصول اولیه بازگردید. مادران جدید به سمت فعالیت های با شدت بالا کشیده می شوند زیرا فکر می کنند که این کار به آنها کمک می کند دوباره قوی شوند با این حال، ما از شما می‌خواهیم که آهسته پیش بروید، عضلات مرکزی را بازسازی کنید و به تدریج به این فعالیت‌ها برگردید. ما نمی گوییم که دیگر هرگز نمی توانید فعالیت شدید انجام دهید. ما می گوییم که فعالیت شدید نباید چیزی باشد که برای بازگرداندن بدن خود استفاده می کنید.

مانند هر رویداد فیزیکی بزرگ، به یاد داشته باشید که استراحت و ریکاوری برای اطمینان از اینکه می توانید بدون آسیب به فعالیت های مورد نظر خود بازگردید، بسیار مهم است. هر کس با سرعت متفاوتی پیشرفت می کند، پس با خودتان صادق باشید، وقت بگذارید و اجازه دهید بدنتان بهبود یابد. همچنین، به خاطر داشته باشید که نوزاد جدید ممکن است شما را از خواب راحت در شب باز دارد و اگر خوب نخوابیده باشید، تحمل شما برای ورزش کمتر خواهد شد.

هنگامی که شروع به تقویت عملکرد، قدرت و استقامت خود کردید، می توانید شروع به خلاقیت در ورزش خود کنید. لازم نیست در یک باشگاه ورزشی یا کلاس ورزش گیر بیفتید (اگرچه اینها می توانند فرار خوبی برای مراقبت از کودک باشند). از پیاده روی روزانه خود (اکنون با کالسکه یا کریر) به عنوان تمرین خود استفاده کنید. وزنه اضافه شده کالسکه به عنوان مقاومت عمل می کند و کاردیو شما را تقویت می کند. می توانید از نیمکت های پارک و تجهیزات زمین بازی برای کمک به اسکوات و برخی حرکات کششی خود استفاده کنید. شنا یک تمرین فوق العاده برای قلب و عروق است. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، اسپینینگ جایگزین‌های عالی برای حفظ انگیزه شما در اهداف تناسب اندام هستند. اما حتی اگر همه اینها بعد از هشت هفته اول انتخاب های خوبی هستند، به یاد داشته باشید که صبر کنید تا زمانی برای استراحت و بهبودی داشته باشید. آهسته برو؛ این یک مسابقه نیست برنامه‌های ورزشی زیر به شما گزینه‌های متنوعی را می‌دهد که در باشگاه یا خانه‌تان نیاز دارید تا روی عضلات مرکزی خود تمرکز کنید و به آرامی بازسازی کنید و در عین حال ایمنی و پشتیبانی را تضمین کنید.

بازیابی و تمرین مجدد

شروع یک برنامه پس از تولد می تواند چالش برانگیز باشد. شما با یک نوزاد طاقت فرسا، محرومیت از خواب و بدنی که نیاز به ریکاوری دارد روبرو خواهید بود، پس آهسته شروع کنید و همانطور که احساس راحتی می کنید آغاز کنید. این تمرین برای تمام سطوح تناسب اندام در طول هشت هفته اول پس از تولد است. چه یک مبتدی، چه متوسط یا یک ورزشکار پیشرفته، همه باید از ابتدا شروع کنند تا بتوانند یک پایه قوی را بازسازی کنند. برای نمونه تمرین بازیابی و تمرین مجدد به جدول ۱۴,۱ مراجعه کنید. یک بار در روز به مدت سه تا پنج دقیقه با تنفس مرکزی شروع کنید. یک زمان خوب ممکن است بعد از اینکه کودک خود را برای چرت زدن یا هنگام شیر دادن به زمین می گذارید باشد. هر هفته، یک تمرین را به میزان قابل تحمل اضافه کنید. تا جایی که می توانید با فرم کامل یک بار در روز تکرار کنید، اما فشار زیادی به خود وارد نکنید، زیرا یک روز می تواند بسیار متفاوت از روز دیگر باشد. سعی کنید زمانی را برای انجام تمرینات خود اختصاص دهید که بیشترین انرژی را دارید و می توانید تمرکز کنید (معمولاً در صبح). به یاد داشته باشید که به جای تلاش برای انجام تعداد معینی ست یا تکرار، کامل تمرین کنید. اگر می توانید تکرارهشت را به خوبی انجام دهید اما در نهم شکست خوردید، متوقف شوید و روز بعد دوباره شروع کنید.

بازیابی

هنگامی که تمرینات هشت هفته ای تمرین مجدد را کامل کردید، احساس خوبی دارید زمان آن است که به آرامی شدت را افزایش دهید تا بتوانید از آنچه قبلا ساخته اید پیشرفت کنید.

جدول ۱۴,۱ نمونه تمرینات بازیابی و تمرین مجدد

هفته ۱	تنفس مرکزی (درازکش به پهلو یا به پشت)
هفته ۲	تنفس مرکزی
	پل
هفته ۳	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
هفته ۴	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
	لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو

هفته ۵	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
	لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	راهپیمایی نشسته روی توپ
هفته ۶	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
	لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	راهپیمایی نشسته روی توپ
	اسکوات با توپ
هفته ۷	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
	لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	راهپیمایی نشسته روی توپ
	اسکوات
	انتقال یک پا ایستاده
هفته ۸	تنفس مرکزی
	پل
	صدفی
	لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	راهپیمایی نشسته روی توپ
	اسکوات
	انتقال یک پا ایستاده
	لانج با توپ

برنامه های ورزشی زیر انواع خوبی از تمرینات ایمن و کاربردی را در اختیار شما قرار می دهد که بر ثبات هسته مرکزی تمرکز دارند و در عین حال وضعیت بدنی، قدرت و تحرک را بهبود می بخشند. شما می خواهید به انجام روزانه تنفس مرکزی ادامه دهید اما روتین های تمرینی را می توان یک تا چهار بار در هفته (بسته به سطح آمادگی جسمانی) با یک تا سه ست ۶ تا ۱۲ تکراری تکمیل کرد. در هفته اول با تمرین A شروع کنید، سپس هفته بعد B را امتحان کنید و به همین ترتیب. با این حال، می توانید برخی از تمرینات مورد علاقه خود را نیز انتخاب کنید و تمرین خود را ایجاد کنید.

مبتدی

یک ورزشکار مبتدی کسی است که ورزش نکرده است یا به طور پراکنده با دانش یا تخصص کمی در مورد تناسب اندام ورزش می کند. او در مورد ورزش هایی که می تواند یا نمی تواند انجام دهد مطمئن نیست و اغلب از رفتن به باشگاه احساس ترس می کند. او با حفظ یک برنامه ورزشی منظم مبارزه می کند و به حمایت و راهنمایی دائمی نیاز دارد. جدول ۱۴,۲ را برای نمونه تمرین مبتدی برای بازیابی ببینید.

جدول ۱۴,۲ نمونه تمرین بازیابی مبتدی

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	پیاده روی ملایم را با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و هر هفته دو تا سه دقیقه به آن اضافه کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را یک تا دو روز در هفته انجام دهید و یک تا دو ست از شش تا هشت تکرار انجام دهید. تمام وضعیت های نشسته را می توان روی صندلی یا توپ انجام داد.	
	A	اسکوات
		کشیدن دست به عقب نشسته با باند
		جلوبازو نشسته
		پشت بازو تک دمبل بالای سر نشسته
		پارویی قائم ایستاده با باند
		دورکردن ران نشسته
		پل
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	B	راه رفتن فرانکشتاین
		لانج
		جلوبازو چکشی ایستاده
		پشت بازو خوابیده با دمبل
		پارویی قائم ایستاده با باند
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		زانوزدن شناور
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	C	لانج
		پارویی تک دست ایستاده

		جلوبازو لاری
		کیک بک پشت بازو
		نزدیک کردن شانه ایستاده
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		پل
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
کار رهاسازی	کشش ساق	
	کشش همسترینگ با باند	
	کشش سینه نشسته روی توپ	
	رهاسازی عضله سوئز با بالش	
	کشش4	
	کشش چرخش و رساندن	

متوسط

یک ورز شکار متو سط کسی ا ست که به طور منظم دو تا سه بار در هفته با درک خوبی از تنا سب اندام برای سلامتی و مدیریت وزن ورزش می کند. او در باشگاه احساس اعتماد به نفس می کند و انواع روتین ها و تکنیک های ورز شی مختلف را امتحان می کند. او از تنا سب اندام لذت می برد و می داند که بخ شی از سبک زندگی اوست. جدول ۱۴,۳ را برای نمونه تمرین متوسط برای بازیابی ببینید.

جدول ۱۴,۳ نمونه تمرین بازیابی متوسط

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	پیاده روی ملایم را با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و هر هفته دو تا سه دقیقه به آن اضافه کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را یک تا دو روز در هفته با استفاده از وزنه های آزاد و وزن بدن خود انجام دهید و یک تا دو ست شش تا هشت تکراری انجام دهید. تمام و ضعیت های نشسته را می توان روی صندلی یا توپ انجام داد.	
	A	اسکوات با صندلی ماشین نوزاد

		لانج
		فشار دادن توپ در حالت زانو زده
		کشیدن دست به عقب ایستاده با باند
		جلوبازو نشسته
		پشت بازو خوابیده با دمبل روی توپ
		دورکردن ران نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
	B	دورکردن ران ایستاده با توپ
		لانج با خم شدن به عقب
		شنا روی دیوار
		فلای معکوس تک دست
		جلوبازو روی میز شیبدار
		پشت بازو خوابیده با دمبل
		پارویی قائم
		نزدیک کردن ران نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		پرس پالوف
		پلانک زانو کناری
	C	اسکوات
		راه رفتن هیولا
		پرس بالاسینه (برای تنوع از زمین استفاده کنید)
		پارویی یک دست ایستاده
		جلوبازو چکشی ایستاده
		پشت بازو تک دمبل بالای سر نشسته
		نشر از جانب آرنج خم
		دورکردن ران نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		پل
		صدفی
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
کار رهاسازی	کشش ساق	

	کشش همسترینگ با باند
	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش C ایستاده
	رهاسازی عضله سوئز با بالش
	کشش4

پیشرفته

یک ورزشکار پیشرفته کسی است که دانش گسترده ای از برنامه ریزی ورزشی و تناسب اندام دارد و چهار تا پنج بار در هفته با شدت بالاتر ورزش می کند. روی او برای چالش های جدید باز است و دوست دارد خود را به سمت پیشرفت های جدید سوق دهد. بدون عوارض، او مشتاقانه در طول بارداری خود به ورزش ادامه می دهد و از قبل برنامه ای برای بازگشت به باشگاه پس از تولد دارد. برای نمونه تمرین پیشرفته به منظور بازیابی جدول ۱۴,۴ را ببینید.

جدول ۱۴,۴ نمونه تمرین بازیابی پیشرفته

فعالیت	طراحی برنامه	
هوازی	پیاده روی ملایم را با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و هر هفته سه تا پنج دقیقه به آن اضافه کنید.	
تمرین قدرتی کل بدن	تمرینات قدرتی خود را دو تا چهار روز در هفته با استفاده از وزنه های آزاد و وزن بدن خود انجام دهید و یک تا دو ست ۸ تا ۱۰ تکراری انجام دهید. تمام وضعیت های نشسته را می توان روی صندلی یا توپ انجام داد.	
	A	اسکوات و پارویی
		ددلیفت
		پل
		شنا
		جلوبازو تمرکزی
		کیک بک پشت بازو
		پارویی قائم ایستاده با باند
		دورکردن ران نشسته

		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		راه رفتن خرچنگی
		صدفی
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	B	لانج
		اسکوات توپ با جلوبازو
		پشت بازو خوابیده با دمبل روی توپ با هیپ تراست
		پرس بالاسینه
		نزدیک کردن شانه ایستاده
		راه رفتن هیولا
		پشت بازو تک دمبل بالای سر نشسته
		دورکردن ران نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده
		ببر خمیده
		صدفی
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
	C	اسکوات
		ددلیفت و پارویی
		راه رفتن هیولا
		پرس سینه با باند
		جلوبازو چکشی و پرس سرشانه
		پرس پشت بازو با توپ
		فلای معکوس خمیده
		دورکردن ران نشسته
		راهپیمایی نشسته روی توپ
		سگ پرنده ایستاده
		جلوبازو ایستاده روی بوسوبال
		پل
		صدفی
		لیفت زانو خم در حالت درازکش به پهلو
کار رهاسازی	کشش ساق	
	کشش همسترینگ با باند	

	کشش سینه نشسته روی توپ
	کشش C ایستاده
	رهاسازی عضله سوئز با بالش
	کشش4
	تکان دادن لگن روی توپ
	کشش جلوی ران بر توپ
	رهاسازی عضله کف لگنی خلفی
	کشش داخل ران بر توپ

منابع

American Congress of Obstetricians and Gynecologists. 2017. “Frequently Asked Questions: Exercise During Pregnancy.” July 2017. www.acog.org/Patients/FAQs/Exercise-During-Pregnancy.

American Congress of Obstetricians and Gynecologists Committee on Obstetric Practice. 2015. “Committee Opinion: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.” December 2015 (reaffirmed 2017).

Austin, K., and B. Seebohar. 2011. *Performance Nutrition: Applying the Science of Nutrient Timing*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Axer, H., D.G. Keyserlingk, and A. Prescher. 2001. “Collagen Fibers in Linea Alba and Rectus Sheaths II: Variability and Biomechanical Aspects.” *Journal of Surgical Research* 96 (2): 239-45.

Beer, G. M., A. Schuster, B. Seifert, M. Manestar, D. Mihic-Probst, and S.A. Weber. 2009. “The Normal Width of the Linea Alba in Nulliparous Women.” *Clinical Anatomy* 22:706-11.

Bø, K., and G. Hilde. 2013. “Does It Work in the Long Term? A Systematic Review on Pelvic Floor Muscle Training for Female Stress Urinary Incontinence.” *Neurourology and Urodynamics* 32 (3): 215-23.

Bø, K., S. Mørkved, H. Frawley, and M. Sherburn. 2009. “Evidence for Benefit of Transversus Abdominis Training Alone or in Combination With Pelvic Floor Muscle Training to Treat Female Urinary Incontinence: A Systematic Review.” *Neurourology and Urodynamics* 28 (5): 368-73.

Boissonnault, J.S., and M.J. Blaschak. 1988. “Incidence of Diastasis Recti Abdominis During Childbearing Year.” *Physical Therapy* 68 (7): 1082-86.

Boissonnault, J.S., and R.K. Kotarinos. 1988. “Diastasis Recti I.” In *Obstetric and Gynecologic Physical Therapy*, edited by E. Wilder, 63-81. New York: Churchill Livingstone.

Brauman, D. 2008. “Diastasis Recti: Clinical Anatomy.” *Plastic and Reconstructive Surgery* 122 (5): 1564-9.

Brown, H.L. 2016. “Physiology of Pregnancy.” Merck Manual. October 2016. www.merckmanuals.com/professional/gynecology-and-obstetrics/approach-to-thepregnant-woman-and-prenatal-care/physiology-of-pregnancy.

Bruusgaard, J.C., I.B. Johansen, I.M. Engner, Z.A. Rana, and K. Gundersen. 2010. “Myonuclei Acquired by Overload Exercise Precede Hypertrophy and Are Not Lost on Detraining.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, 15111-6. www.pnas.org/content/107/34/15111.full.pdf.

Cheifetz, O., S.D. Lucy, T.J. Overend, and J. Crowe. 2010. “The Effect of Abdominal Support on Functional Outcomes in Patients Following Major Abdominal Surgery: A Randomized Controlled Trial.” *Physiotherapy Canada* 62 (3): 242-53. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2909864.

Chiarello, C.M., L.A. Falzone, K.E. McCaslin, M.N. Patel, and K.R. Ulery. 2005. "The Effects of an Exercise Program on Diastasis Recti Abdominis in Pregnant Women." *Journal of Women's Health Physical Therapy* 29 (1): 11-16.
Chiarello, C.M., and A. McAuley. 2014. "Mind the Gap: A Comprehensive Approach for the Evaluation of and Intervention of Diastasis Recti Abdominis." Las Vegas, NV: APTA Section on Women's Health.
Coldron, Y., M.J. Stokes, D.J. Newham, and K. Cook. 2008. "Postpartum Characteristics of Rectus Abdominis on Ultrasound Imaging." *Manual Therapy* 13:112-
21.
da Mota, P.G., A.G. Pascoal, A. Carita, and K. Bø. 2014. "Prevalance and Risk Factors of Diastasis Recti Abdominis From Late Pregnancy to 6 Months Postpartum, and Relationship With Lumbo-Pelvic Pain." *Manual Therapy* 20 (1): 200-205. https://doi.org/10.1016/j.math.2014.09.002.
Davenport, M.H., S. Charlesworth, D. Vanderspank, M.M. Sopper, and M.F. Mottola, 2008. "Development and Validation of Exercise Target Heart Rate Zones for Overweight and Obese Pregnant Women," *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 33(5): 984-989.
Davies, G.A., L.A. Wolfe, M.F. Mottola, C. MacKinnon, M.Y. Arsenault, E. Bartellas,
Y. Cargill, et al. 2003."Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period." *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 25 (6): 516-22.
Dempsey, F.C., Butler, F.L., and Williams, F.A. et al. 2005. "No Need for a Pregnant Pause: Physical Activity May Reduce the Occurrence of Gestational Diabetes Mellitus and Preeclampsia." Exercise and Sport Sciences Reviews 33(3): 141-149.
Dumoulin, C., and J. Hay-Smith. 2010. "Pelvic Floor Muscle Training Versus No Treatment, or Inactive Control Treatments, for Urinary Incontinence in Women." Cochrane Database of Systematic Reviews.
Eliasson, K., B. Elfving, B. Nordgren, and E. Mattsson. 2008. "Urinary Incontinence in Women With Low Back Pain." *Manual Therapy* 13:206-12.
Field, T., Figueiredo, B., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Deeds, O., and Ascencio, A. 2008. "Massage Therapy Reduces Pain in Pregnant Women, Alleviates Prenatal Depression in Both Parents and Improves Their Relationships." Journal of Bodywork and Movement Therapies 12 (2): 146-150.
Fritel, X., A. Fauconnier, G. Bader, M. Cosson, P. Debodinance, X. Deffi eux, P. Denys, et al. 2010. "Diagnosis and Management of Adult Female Stress Urinary Incontinence: Guidelines for Clinical Practice From the French College of Gynaecologists and Obstetricians." *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology* 151 (1): 14-19.

Hagen, S., and D. Stark. 2011. "Conservative Prevention and Management of Pelvic Organ Prolapse in Women." The Cochrane Library.
Hernández-Gascón, B., A. Mena, E. Peña, G. Pascual, J.M. Bellón, and B. Calvo.

2013. “Understanding the Passive Mechanical Behavior of the Human Abdominal Wall.” *Annals of Biomedical Engineering* 41 (2): 433-44.
Hodges, P.W. 1997. “Feedforward Contraction of Transversus Abdominis Is Not Infl uenced by the Direction of Arm Movement.” *Experimental Brain Research* 114:362.
Hodges, P.W. 2011. “Pain and Motor Control: From the Laboratory to Rehabilitation.” *Journal of Electromyography and Kinesiology* 21 (2): 220-8.
Hodges, P.W., J.E. Butler, D.K. McKenzie, and S.C. Gandevia. 1997. “Contraction of the Human Diaphragm During Rapid Postural Adjustments.” *Journal of Physiology* 505 (2): 539.
Hodges, P.W., A. Kaigle Holm, S. Holm, L. Ekström, A. Cresswell, T. Hansson, and A. Thorstensson. 2003. “Intervertebral Stiffness of the Spine Is Increased by Evoked Contraction of Transversus Abdominis and the Diaphragm: In Vivo Porcine Studies.” *Spine* 28 (23): 2594.
Hodges, P.W., R. Sapsford, and L.H.M. Pengel. 2007. “Postural and Respiratory Functions of the Pelvic Floor Muscles.” *Neurourology and Urodynamics* 26 (3): 362.
Hungerford, B., W. Gilleard, and D. Lee. 2004. “Alteration of Pelvic Bone Motion Determined in Subjects With Posterior Pelvic Pain Using Skin Markers.” *Clinical Biomechanics* 19 (5): 456-64.
Hungerford, B., W. Gilleard, M. Moran, and C. Emmerson. 2007. “Evaluation of the Ability of Physical Therapists to Palpate Intrapelvic Motion With the Stork Test on the Support Side.” *Physical Therapy* 87 (7): 879-87.
Junginger, B., K. Baessler, R. Sapsford, and P.W. Hodges. 2010. “Effect of Abdominal and Pelvic Floor Tasks on Muscle Activity, Abdominal Pressure and Bladder
Neck.” *International Urogynecology Journal* 21 (1): 69-77.
Keeler, J., M. Albrecht, L. Eberhardt, L. Horn, C. Donnelly, and D. Lowe. 2012. “Diastasis Recti Abdominis: A Survey of Women’s Health Specialists for Current Physical Therapy Clinical Practice for Postpartum Women.” *Journal of Women’s Health Physical Therapy* 36 (3): 131-42.
Lee, D. 2011. *The Pelvic Girdle: An Integration of Clinical Expertise and Research*. Edinburgh: Elsevier.
Lee, D., and P.W. Hodges. 2016. “Behavior of the Linea Alba During a Curl-Up Task in Diastasis Rectus Abdominis: An Observational Study.” *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 46 (7): 580-89.
Lee, D.G., L.J. Lee, and L.M. McLaughlin. 2008. “Stability, Continence and breathing: The Role of Fascia Following Pregnancy and Delivery.” *Journal of Bodywork
and Movement Therapies* 12:333.

Liaw, L.J., M.J. Hsu, C.F. Liao, M.F. Liu, and A.T. Hsu. 2011. “The Relationships Between Inter-Recti Distance Measured by Ultrasound Imaging and Abdominal

Muscle Function in Postpartum Women: A 6-Month Follow-Up Study." *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 41 (6): 435443.
Litos, K. 2014. "Progressive Therapeutic Exercise Program for Successful Treatment of a Postpartum Woman With a Severe Diastasis Recti Abdominis." *Journal of Women's Health Physical Therapy* 38 (2): 58-73.
Mason, D.J., D.K. Newman, and M.H. Palmer. 2003. "Changing UI Practice: This Report Challenges Nurses to Lead the Way in Managing Incontinence." *American Journal of Nursing* 103:2-3.
Mendes, D.D., F.X. Nahas, D.F. Veiga, F.V. Mendes, R.G. Figueiras, H.C. Gomes, P.B. Ely, et al. (2007). "Ultrasonography for Measuring Rectus Abdominis Muscles Diastasis." *Acta Cirúrgica Brasileira* 22 (3): 182-6.
Mørkved, S., and K. Bø. 2014. "Effect of Pelvic Floor Muscle Training During Pregnancy and After Childbirth on Prevention and Treatment of Urinary Incontinence: A Systematic Review." *British Journal of Sports Medicine* 48 (4): 299-310.
Mørkved, S., K. Bø, B. Schei, and K.A. Salvesen. 2003. "Pelvic Floor Muscle Training During Pregnancy to Prevent Urinary Incontinence: A Single-Blind Randomized Controlled Trial." *Obstetrics and Gynecology* 101 (2): 313-9.
Mottola, M. F., M.H. Davenport, C.R. Brun, S.D. Inglis, S. Charlesworth, and M.M. Sopper, 2006. "VO2peak Prediction and Exercise Prescription for Pregnant Women." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(8): 1389-1395.
Noble, E. 1995. *Essential Exercises for the Childbearing Year: A Guide to Health and Comfort Before and After Your Baby Is Born.* Harwich, MA: New Life Images.
Nygaard, I.E., F.L. Thompson, S.L. Svengalis, and J.P. Albright. 1994. "Urinary Incontinence in Elite Nulliparous Athletes." *Obstetrics and Gynecology* 84 (2): 183-7.
Ostgaard, H.C., G.J. Andersson, and K. Karlsson. 1991. "Prevalence of Back Pain in Pregnancy." *Spine* 16:549-52.
Parker, M.A., L.A. Millar, and S.A. Dugan. 2009. "Diastasis Rectus Abdominis and Lumbo-Pelvic Pain and Dysfunction—Are They Related?" *Journal of Women's Health Physical Therapy* 33 (2): 15.
Pool-Goudzwaard, A.L., M.C. Slieker ten Hove, M.E. Vierhout, P.H. Mulder, J.J. Pool, C.J. Snijders, and R. Stoeckart. 2005. "Relations Between Pregnancy-Related Low Back Pain, Pelvic Floor Activity and Pelvic Floor Dysfunction." *International Urogynecology Journal* 16 (6): 468-74.
Rath, A.M., P. Attali, J.L. Dumas, D. Goldlust, J. Zhang, and J.P. Chevrel. 1996. "The Abdominal Linea Alba: An Anatomo-Radiologic and Biomechanical Study." *Surgical and Radiologic Anatomy* 18 (4): 281-8.
Rocha, J., P. Brandao, A. Melo, S. Torres, L. Mota, and F. Costa. 2017. "Assessment of Urinary Incontinence in Pregnancy and Postpartum: Observational Study." *Acta Médica Portuguesa* 30 (7-8): 568-72.

Röst, C.C., J. Jacqueline, A. Kaiser, A.P. Verhagen, and B.W. Koes. 2004. "Pelvic Pain During Pregnancy: A Descriptive Study of Signs and Symptoms of 870 Patients in Primary Care." *Spine* 29 (22): 2567-72.

Russell, J.G.B. 1982. “The Rationale of Primitive Delivery Positions.” *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 89:712-5.
Salvatore, S., G. Siesto, and M. Serati. 2010. “Risk Factors for Recurrence of Genital Prolapse.” *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology* 22 (5): 420-4.
Sahrmann, S. 2001. *Diagnosis and Treatment of Movement Impaired Syndromes.* St. Louis: Mosby.
Sapsford, R.R., and P.W. Hodges. 2001. “Contraction of the Pelvic Floor Muscles During Abdominal Maneuver.” *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 82:1081.
Sapsford, R.R., P.W. Hodges, C.A. Richardson, D.H. Cooper, S.J. Markwell, and G.A. Jull. 2001. “Co-Activation of the Abdominal and Pelvic Floor Muscles During Voluntary Exercises.” *Neurourology and Urodynamics* 20:31.
Signorello, L.B., B.L. Harlow, A.K. Chekos, and J.T. Repke. 2001. “Postpartum Sexual Functioning and Its Relationship to Perineal Trauma: A Retrospective Cohort Study of Primiparous Women.” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 184 (5): 881-90.
Smith, M.D., A. Russell, and P.W. Hodges. 2006. “Disorders of Breathing and Continence Have a Stronger Association With Back Pain Than Obesity and Physical Activity.” *The Australian Journal of Physiotherapy* 52 (2): 11-16.
Smith, M.D., A. Russell, and P.W. Hodges. 2008. “Is There a Relationship Between Parity, Pregnancy, Back Pain and Incontinence?” *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction* 19 (2): 205-11.
Smith, M.D., A. Russell, and P.W. Hodges. 2014. “The Relationship Between Incontinence, Breathing Disorders, Gastrointestinal Symptoms and Back Pain in Women: A Longitudinal Cohort Study.” *Clinical Journal of Pain* 30 (2): 162-7.
Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada. 2003. “Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period.” Joint SOGC/CESP Clinical Practice Guideline, No. 129, June 2003. https://sogc.org/wp-content/uploads/2013/01/129EJCPG-June2003.pdf.
Soma-Pillay, P., N.-P. Catherine, H. Tolppanen, A. Mebazaa, H. Tolppanen, and A. Mebazaa. 2016. “Physiological Changes in Pregnancy.” *Cardiovascular Journal of Africa* 27 (2): 89-94.
Spitznagle, T.M., F.C. Leong, and L.R. Van Dillen. 2007. “Prevalence of Diastasis Recti Abdominis in a Urogynecological Patient Population.” *International Urogynecology Journal* 18:321-8.
Viktrup, L., and G. Lose. 2000. “Lower Urinary Tract Symptoms 5 Years After the First Delivery.” *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction* 11 (6): 336-40.

Whiteside, J., A.M. Weber, L.A. Meyn, and M.D. Walters. 2004. “Risk Factors for Prolapse Recurrence After Vaginal Repair.” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 191 (5): 1533-8.
Willard, F.H., A. Vleeming, M.D. Schuenke, L. Danneels, and R. Schleip. 2012. “The Thoracolumbar Fascia: Anatomy, Function and Clinical Considerations.”

Journal of Anatomy 221 (6): 507-36.
Wilson, P.D., P. Herbison, C. Glazener, M. McGee, and C. MacArthur. 2002. "Obstetric Practice and Urinary Incontinence 5-7 Years After Delivery." *ICS Proceedings Neurourology and Urodynamics* 21 (4): 284-300.
Wolfe, L.A., and M.F. Mottola. 2000. "Validations of Guidelines for Aerobic Exercise in Pregnancy." In *Decision Making and Outcomes in Sports Rehabilitation*, edited by D.A Kumbhare and J.V. Basmajian, 205-22. New York: Churchill Livingstone.
Wray, J. 2011."Bouncing Back? An Ethnographic Study Exploring the Context of Care and Recovery After Birth Through the Experiences and Voices of Mothers." PhD thesis, University of Salford, Salford, UK. https://my.rcn.org.uk/__data/assets/ pdf_fi le/0008/459035/Wray_Julie_complete_thesis_2011.pdf.
Wu, W.H., O.G. Meijer, K. Uegaki, J.M. Mens, J.H. van Dieën, I.J. Wuisman, and H.C. Östgaard. 2004. "Pregnancy-Related Pelvic Girdle Pain (PPP): Terminology, Clinical Presentation, and Prevalence." *European Spine Journal* 13 (7): 575-89.
Zeelha, A., R. Thankar, and A.H. Sultan. 2009. "Postpartum Female Sexual Function: A Review." *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 145 (2): 133-7.