

ورزش در تریمستر دوم

۱- ورزش قلبی عروقی: ۳ تا ۵ روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیتهایی مانند پیاده روی، دو در جا یا دوچرخه سواری انجام با شدت متوسط یا خفیف انجام دهید.

۲- گرم کردن:

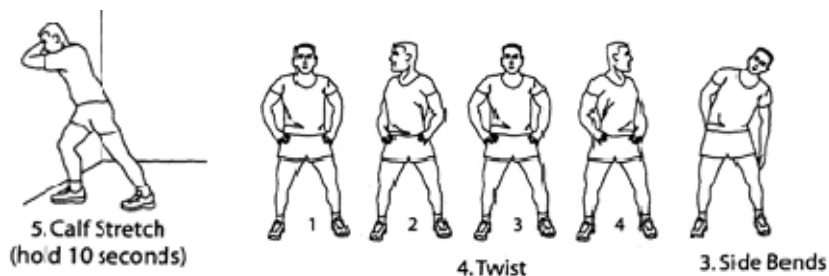
مدت: ۵ دقیقه

نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.

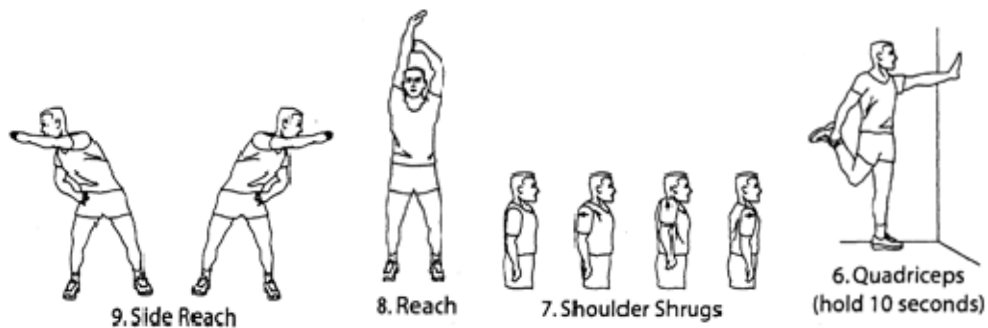
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را ۱۰ ثانیه نگه دارید):

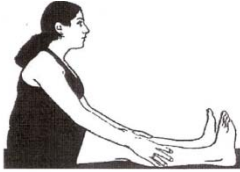


ج) کشش عضله ۴ سر (۱۰ ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:



۳- ورزش کششی: : هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه داشته و ۳ بار برای هر طرف تکرار کنید.

الف) روی زمین بنشینید. کمر و پاها را به حالت کشیده نگه دارید. حالا در حالیکه سعی می کنید از ناحیه لگن کمی خم شوید سعی کنید که نوک انگشتان دست و پا را به هم برسانید. سپس به حالت اول برگشته و مجدداً تکرار کنید.



ب) روی صندلی بنشینید. کمر را صاف نگه دارید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. حالا به آرامی زانوی چپ را به سمت زمین فشار دهید و سپس به جای اول برگشته و با سمت دیگر انجام دهید.



ج) مطابق شکل زانو بزنید. به طوریکه بین زانو و لگن یک زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود. حالا خود را به سمت جلو بکشید به طوریکه احساس کشیدگی در قسمت جلوی لگن و ران در پایی که در سمت عقب بدن قرار دارد بکنید. برای سمت دیگر نیز به همین ترتیب تکرار کنید.



چ) مطابق شکل بایستید و پاها را بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. حالا زانوی چپ را خم کرده و وزن خود را روی آن بیندازید. در این حالت در سمت داخل پای راست احساس کشش می کنید. به جای اول برگشته و حالا با پای راست انجام دهید.



ح) مطابق شکل بایستید و پای راست خود را پشت پای چپ قرار دهید. سپس همانند شکل بازوی راست و سرشانه های خود را به سمت چپ بچرخانید. به همین ترتیب برای سمت دیگر تکرار کنید.



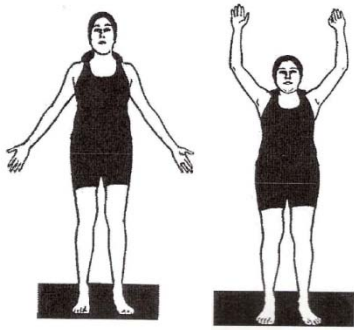
خ) مطابق شکل روی زمین بنشینید و زانوها را کمی از هم فاصله دهید. حالا کمر خود را خم کرده و بازوها را روی زمین به حالت کشیده قرار دهید. در این حالت باید احساس کشش روی ستون مهره ها داشته باشید.



د) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه ها را به جلو هل دهید، بازوها را به عقب بکشید و ۱۰ ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



ذ) مطابق شکل، مقابل دیوار بایستید (پشت شما به سمت دیوار باشد). پاها و شانه ها را مطابق شکل از هم باز کنید. حالا بازوها را به سمت بالا بیاورید. سپس یک بار با شانه ها و مهره های سینه ای و بار دیگری با پشت سر و کمر خود به دیوار فشار دهید. حدود ۱۰ ثانیه نگه داشته و سپس به حالت اول برگردید و مجدداً تکرار کنید.

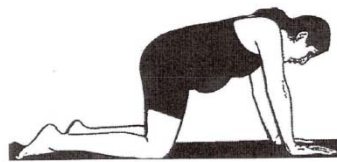


۳-تمرینات قدرتی: هر کدام از این تمرینات را در ۲ ست و با ۱۰ تکرار انجام دهید.

الف) مطابق شکل زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشد. حالا کمر خود را به سمت پایین قوس دهید. ۳ تا ۵ ثانیه نگه داشته و به حالت بدون قوس برگردید. بعد از ۳ تا ۵ ثانیه مجدداً تکرار کنید.



Start Position: Note arch in lower back.



End Position: Note absence of arch in lower back.

ب) مطابق شکل به دیوار تکیه دهید. شانه ها و پشت خود را به دیوار تکیه دهید. پاها را کمی جلوتر از زمین قرار داده و به اندازه عرض شانه ها باز کنید. حالا در حالیکه با پشت خود به دیوار فشار می دهید، زانوها را به تدریج خم کرده به طوریکه یک زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود. سپس به آهستگی به حالت اول برگشته و ادامه دهید.

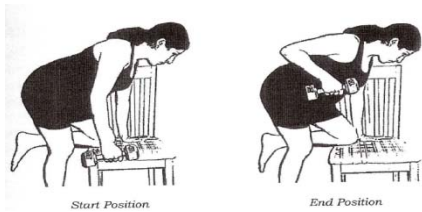


Note that knees do not move past the toes.

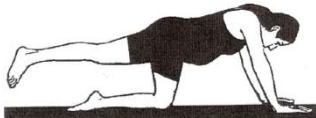
ج) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانوها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید.



چ) مطابق شکل روی صندلی زانو بزنید و یک وزنه ۲ کیلوگرمی را در دست نگه دارید. حالا در حالیکه آرنج را خم کرده و شانه ها را به هم نزدیک می کنید، وزنه را بالا بکشید و مجدد به جای اول برگشته و با سمت دیگر تکرار کنید.



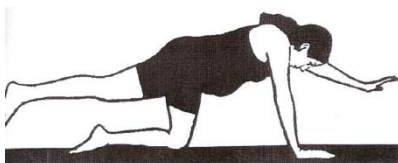
ح) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوریکه زانو خم نباشد و در امتداد با سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



خ) ورزش کگل: برای انجام این ورزش سعی کنید که عضلات داخل واژن را به داخل بدن و به سمت بچه بکشید. در ابتدا مقدار جزئی انقباض کافی است. به تدریج سعی کنید که عضلات را بالا و بالاتر بکشید. مراقب باشید که احساس سفتی در ناحیه شکم و

کمر و رانها و باتک نداشته باشید. هر انقباض را ۳ تا ۵ ثانیه نگه داشته و سپس شل کنید. این حرکت را در ۲ تا ۳ ست و در هر ست با ۱۰ تکرار انجام دهید.

د) مطابق شکل پاها را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کرده و جهت انگشتان پا به سمت خارج باشد. سپس تا جایی که می توانید خود را به زمین نزدیک کنید. در تمام طول انجام این حرکت کمر را به حالت کشیده نگه دارید. حالا بلند شده و مجدداً تکرار کنید.

