

تمارين رياضية ينصح للمرأة الحامل ممارستها

إن ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة الحامل من الأمور المهمة جداً التي تساعدها على التماسك وتحمل الوزن الزائد الذي ستكتسبه في هذه الأشهر، كما يجنبها الولادة القيصرية ومن أهم الأمور أيضاً أن ممارسة التمارين الرياضية يساعد المرأة على إستعادة رشاقتها بطريقة أسرع بعد الولادة.

وفي هذا السياق، نقدم إليك مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكنك أن تقوم بها كل امرأة حامل:

التمرين الأول:

- إستلقي على ظهرك وأثني ركبتيك وإجعلى المسافة بين قدميك بمقدار 30 سم، وكعبيك ملتصقين بالأرض.
- أنسدي رأسك وكتفيك على وسائد وأريحي ذراعيك على الأرض جانباً.
- وأنت مستلقية شدي العضلات حول المهبل، وإستمرى على هذا الوضع لـ 10 ثوان، ثم أرخي العضلات ببطء.
- هذا التمرين مسموح به فقط حتى الشهر الرابع، أما بعد ذلك فلا يستحب القيام بتمرينات وأنت مستلقية على ظهرك، إذ إن الرحم المتضخم يمكن أن يضغط بشدة على الأوعية الدموية الرئيسية.

التمرين الثاني:

- إستلقي على جانبك الأيسر على أن يكون كتفاك وأردفاك وركبتاك على خط مستقيم.
- ضعي يدك اليمنى على الأرض أمام صدرك وأنسدي رأسك على يدك اليسرى.
- إسترخي وخذ نفسك، ثم أخرجيه وأنت ترفعين ساقك اليمنى ببطء إلى أقصى ما تستطعين مع إبقاء قدمك مشدودة، ويكون كاحلك الداخلي مواجهاً للأرض.
- كرري التمرين 10 مرات على كل جانب.

التمرين الثالث:

- انزلي على يديك وركبيك مع ظهرك في وضع استرخاء طبيعي (بدون أن تتركي عمودك الفقري يتسلى).
- إبقي رأسك في وضع مستقيم مع رقبتك وعمودك الفقري، ثم إثني ظهرك لأعلى وضمي بطنك واردا فك وأتركي رأسك يسقط إلى آخر مداع.
- أرخي ظهرك بالتدريج وإرفعي رأسك للوضع الأصلي.

كرري التمرين 3 4 مرات، ينصح بالقيام بهذا التمرين طوال فترة الحمل وحتى الولادة لأنه يساعد على تخفيف ضغط الرحم المتضخم على العمود الفقري.