

تمارين رياضية ينصح للمرأة الحامل ممارستها

إن ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة الحامل من الأمور المهمة جدا التي تساعد على التماسك وتحمل الوزن الزائد الذي ستكتسبه في هذه الاشهر، كما يجنبها الولادة القيصرية ومن أهم الأمور أيضا أن ممارسة التمارين الرياضية يساعد المرأة على إستعادة رشاقته بطريقة اسرع بعد الولادة.

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

التمرين الأول:

- إستلقي على ظهرك وأثني ركبتيك وإجعل المسافة بين قدميك بمقدار 30 سم، وكعبيك ملتصقين بالأرض.
- أسندي رأسك وكتفيك على وسائد وأريحي ذراعيك على الأرض جانبا .
- وأنت مستلقية شدي العضلات حول المهبل، وإستمر على هذا الوضع لـ 10 ثوان، ثم أرخي العضلات ببطء.
- هذا التمرين مسموح به فقط حتى الشهر الرابع، أما بعد ذلك فلا يستحب القيام بتمارين 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 كتفك وأردفاك وركبتك على خط مستقيم.
- ضعي يدك اليمنى على الأرض أمام صدرك وأسندي رأسك على يدك اليسرى.
- إسترخي وخذي نفسك، ثم أخرجيه وأنت ترفعين ساقيك اليمنى ببطء إلى أقصى ما تستطيعين مع إبقاء قدمك مشدودة، ويكون كاحلك الداخلي مواجهاً للأرض.
- كرري التمرين 10 مرات على كل جانب.

التمرين الثالث:

- انزلي على يديك وركبتيك مع ظهرك في وضع استرخاء طبيعي (بدون أن تتركي عمودك الفقري يتدلى).
- إبقى رأسك في وضع مستقيم مع رقبتك وعمودك الفقري، ثم إثني ظهرك لأعلى وضمي بطنك واردا فك وأتركي رأسك يسقط إلى آخر مداه.
- أرخي ظهرك بالتدرج 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.