

## ĆWICZENIA W CZASIE CIĄŻY

### **Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa, wzmacniające mięśnie brzucha oraz zapobiegające częstym bólom kręgosłupa na odcinku krzyżowo-lędźwiowym.**

#### Ćwiczenie 1.

*Pozycja wyjściowa:*

Siad rozkroczy na krześle, dłonie oparte na biodrach.

*Ruch:* - skłon tułowia w prawą, lewą stronę; ruch wykonujemy wyraźnie w płaszczyźnie czołowej, przy wyprostowanych plecach i w połączeniu z prawidłowym oddychaniem, tj. wdech w pozycji wyprostowanej, podczas skłonu wydech ustami.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

#### Ćwiczenie 2.

*Pozycja wyjściowa:*

Siad rozkroczy na krześle, ramiona uniesione do linii barków, łopatki ściągnięte.

*Ruch:* - wychylenie tułowia w prawą a następnie w lewą stronę w płaszczyźnie poprzecznej

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

### **Ćwiczenie zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych, uelastyczniające i rozciągające mięśnie brzucha i tułowia oraz zapobiegające bólom krzyża.**

*Pozycja wyjściowa:*

Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy przylegają do podłoża

*Ruch:* - kładziemy złączone nogi raz na prawą, raz na lewą stronę z jednoczesnym skrętem tułowia.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 15 powtórzeń na każdą stronę

### **Ćwiczenia uruchamiające odcinek krzyżowo-lędźwiowy kręgosłupa, zwiększające elastyczność mięśni brzucha i dna miednicy oraz zapobiegające bólom krzyża .**

#### Ćwiczenie 1.

*Pozycja wyjściowa:*

Kłęk podparty; głowa przedłużeniem tułowia

*Ruch:* - wznos wyprostowanej w stawie łokciowym kończyny górnej, skosem w górę z jednoczesnym skrętem tułowia i głowy w kierunku ręki - wdech nosem, a następnie powrót do pozycji wyjściowej - wydech ustami

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

#### Ćwiczenie 2.

*Pozycja wyjściowa:*

Kłęk podparty, niski podpór na przedramionach, głowa w przedłużeniu tułowia

*Ruch:* - ciężar ciała przenosimy na przedramiona; podnosimy wyprostowaną lewą nogę, chwilę wytrzymujemy, a następnie wykonujemy kilka ruchów o małej amplitudzie w górę i w dół. To samo powtarzamy na nogę prawą.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

**Ćwiczenie zwiększające zakres ruchomości kręgosłupa, uelastyczniające mięśnie tułowia oraz zapobiegające bólom krzyża.**

*Pozycja wyjściowa:*

Kłęk podparty; głowa przedłużeniem tułowia

*Ruch:* - "wędrujemy" dłońmi raz w prawą, raz w lewą stronę; w ćwiczeniu tym bardzo ważne jest zachowanie kąta prostego pomiędzy tułowiem a ramionami oraz między tułowiem a udami; ciężar ciała podczas "wędrowania" powinien być przeniesiony na ramiona.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

**Ćwiczenie pobudzające krążenie krwi w górnej części tułowia, rozluźniające mięśnie szyi i zapobiegające bólom głowy.**

*Pozycja wyjściowa:*

Siad rozkroczny na krześle, dłonie oparte na udach, plecy wyprostowane.

*Ruch:*

- skręt głowy w prawą, lewą stronę w płaszczyźnie poziomej
- skłon głowy w prawą, lewą stronę w płaszczyźnie czołowej
- skłon głowy w tył - wdech nosem, w przód - wydech ustami.

*Liczba powtórzeń:* każda pozycja 2 razy po 10 powtórzeń

**Ćwiczenie poprawiające ukrwienie kończyn górnych i zwiększające wentylację płuc.**

*Pozycja wyjściowa:*

Siad rozkroczny na krześle, kończyny górne wzdłuż tułowia, plecy wyprostowane

*Ruch:* - wznos wyprostowanych wyprostowanych w stawach łokciowych ramion, przodem w górę - wdech nosem, opuszczenie bokiem w dół - wydech ustami

- wznos wyprostowanych wyprostowanych stawach łokciowych ramion bokiem do linii barków, krążenia ramion w przód, a następnie w tył.

*Liczba powtórzeń:* Każdy cykl 2 razy po 10 powtórzeń

**Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów biodrowych i skokowych, poprawiające ukrwienie w kończynach dolnych oraz rozciągające mięśnie dna miednicy.**

Ćwiczenie 1.

*Pozycja wyjściowa:*

Stajemy w pozycji rozkroczonej za krzesłem, dłonie trzymają oparcie krzesła (stopy ustawione wyraźnie na zewnątrz, całą powierzchnią przylegają do podłoża, stawy kolanowe lekko ugięte - kolana nie wychodzą poza linię palców)

*Ruch:* Unosimy raz prawą, raz lewą piętę; głowa zostaje cały czas na tym samym poziomie.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2.

*Pozycja wyjściowa:*

Stajemy w pozycji rozkroczonej za krzesłem, dłonie trzymają oparcie krzesła (stopy ustawione wyraźnie na zewnątrz, całą powierzchnią przylegają do podłoża)

*Ruch:* - wykonujemy przysiad, kolana wyraźnie na zewnątrz, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń

### **Ćwiczenie rozciągające mięśnie ud, mięśnie pośladkowe oraz mięśnie brzucha.**

*Pozycja wyjściowa:*

Leżenie na boku; ręką podpieramy głowę; nogę wewnętrzną zginamy w stawie kolanowym pod kątem prostym, nogę zewnętrzną unosimy do pionu, zginając ją w stawie kolanowym pod kątem prostym.

*Ruch:* Przyciągamy uniesione kolano do siebie, z następnie przyciągamy piętę do pośladka.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 8 powtórzeń na każdą stronę z krótkim zatrzymaniem pozycji

### **Ćwiczenie zapobiegające obrzękom nóg, wzmacniające mięśnie nóg, mięśnie brzucha oraz zwiększające zakres ruchomości w stawach biodrowych.**

*Pozycja wyjściowa:*

Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy przylegają do podłoża.

*Ruch:* - prostujemy raz prawą, raz lewą nogę w górę prostopadle do tułowia.

*Liczba powtórzeń:* 3 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

### **Ćwiczenia zwiększające ruchomość klatki piersiowej, wzmacniające mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha oraz zwiększające ich elastyczność. Dodatkowo pozycja wyjściowa rozciąga mięśnie dna miednicy i przywodziciele ud oraz zwiększa ruchomość kręgosłupa.**

#### Ćwiczenie 1.

*Pozycja wyjściowa:*

Siad skrzyżny, kolana szeroko rozwarte, kończyny górne w ułożeniu poziomych "skrzydełek", dłonie przed klatką piersiową

*Ruch:* - ruch wykonujemy w płaszczyźnie poziomej w rozliczeniu na cztery; na 1, 2, 3 wykonujemy cofnięcia ramion w tył, na 4 prostujemy ramiona z jednoczesnym ich cofnięciem w tył.

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń

#### Ćwiczenie 2.

*Pozycja wyjściowa:*

Siad skrzyżny, kolana szeroko rozwarte, kończyny górne w ułożeniu poziomych "skrzydełek", dłonie przed klatką piersiową

*Ruch:* - ruch wykonujemy w płaszczyźnie poziomej w rozliczeniu na cztery; na 1, 2, 3 wykonujemy cofnięcie ramion w tył, na 4 prostujemy prawą rękę z jednoczesnym skrętem tułowia za wyprostowanym ramieniem; ruch ten powtarzamy na drugą stronę w takiej samej kolejności

*Liczba powtórzeń:* 2 razy po 10 powtórzeń na każdą stronę

### **Ćwiczenie wzmacniające plecy i rozciągające kręgosłup.**

*Pozycja wyjściowa:*

Stajemy twarzą do ściany, stopy rozstawione na szerokość bioder. Dłonie kładziemy na ścianie na wysokości klatki piersiowej, ramiona wyprostowane.

*Ruch:* -robimy wdech wyginając kręgosłup w łuk ku górze „koci grzbiet”

Następnie robimy wydech naciskając ramiona w dół i podnosząc głowę do góry próbujemy wypchnąć kość ogonową jak najdalej. Utrzymać tak przez 15 sekund.

*Liczba powtórzeń : 5 -8 razy*

### **Inne**

1. Ćw. na piłkach:  
Siad w pozycji rozkroczonej, wychylanie się do przodu (stopy na palcach) i wychylanie się do tyłu (stopy na piętach)
2. Ćw. mm brzucha poprzez odpowiednia oddychanie:  
Leżenie tyłem – wciąganie brzucha przy wdechu, wypuszczanie powietrza ustami. To samo ćw. można wykonywać w pozycji siedzącej (jest trudniejsze)
3. Ćw. z „brzuchami” na piłkach, kg do boku, skręty kg wraz ze skrętami miednicy
4. Ćw. w klęku podpartym (tak jak w czynnej mobilizacji kręgosłupa) skręty do boku
5. Ćw. w leżeniu tyłem, kd ugięte w kolanach, podnoszenie miednicę
6. Ćw na piłkach – naprzemienne i równoczesne napinanie mm pośladków i brzucha, nogi w rozkroku
7. Ćw. w pozycji stojącej przy ścianie, kg oparte o ściane, kd w rozkroku z ugiętymi kolanami. Wspięcie na palce i powrót
8. Ćw. przeciwbólowe (znosi ból dna miednicy), klęk podparty na przedramionach
9. Ćw na kd – tak jak ćw według Burgera – leżenie tyłem, kd oparte o ściane, lekko ugięte w kolanach, naprzemienne zgięcia podszwowe i grzbietowe stóp (niedokrwienie), następnie nogi opuścić (przekrwienie) a następnie położyć na płaskim.
10. Ćw. oddechowe na oddychanie przeponowe. Kg na brzuch i wypychanie brzucha podczas wdechu
11. Ćw. rozciągające przywodziciele ud – siad ze stopami złączonymi, kolana szeroko, łokciami napieramy na uda
12. Ćw. na przywodziciele ud – pozycja leżenia tyłem, kd zgięte w kolanach, ściskanie kolanami krążka
13. Ćw. przeciwbólowe, zmniejszające lordozę lędźwiową – siat skulny
14. Kontrola postawy ciała w czasie ciąży i połogu
15. W leżeniu na plecach wałek pod kd. lekkie unoszenie i zginanie kd
16. Leżenie na boku, wałek pod ugiętą kd

### **ĆWICZENIA W OKRESIE POPORODOWYM**

#### **Ćwiczenie 1.**

*Pozycja wyjściowa :*

Leżenie przodem, kończyny górne wyciągnięte przed siebie

*Ruch:* -uniesć głowę , wyciągając ręce jak najdalej do przodu, napinając jednocześnie mięśnie brzucha i pośladków, następnie rozluźnić mięśnie.

#### **Ćwiczenie 2.**

*Pozycja wyjściowa :*

Leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała

*Ruch :* - unoszenie głowy tak aby brodą dotknąć klatki piersiowej

*Inne:* -ćwiczenie to można wykonywać od trzeciego lub czwartego dnia po porodzie

-ćwiczenie mięśni karku i brzucha

#### **Ćwiczenie 3.**

*Pozycja wyjściowa :* j.w kkg w odwiedzeniu

*Ruch:* -ruch przywodzenia ramion tak aby dłonie stykały się , następnie powrót do pozycji wyjściowej

*Inne:* -ćwiczenie kształtujące piersi

Ćwiczenie 4.

*Pozycja wyjściowa:* leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała

*Ruch :* -ruch przywodzenia ramion tak aby dłonie stykały się, uniesienie głowy ( tak aby dotknąć brodą kp., powrót do p.w

*Inne :* -ćwiczenie to nie powinno być wykonywane wcześniej niż tydzień po porodzie  
-ćwiczenie mięśni karku, ramion, brzucha  
-można próbować usiąść w czasie tego ćwiczenia

**Inne**

1. Ćw. krążeniowe
2. Leżenie tyłem, zgięcie kd w kolanach, marsz w miejscu ze zmianą – raz na palcach a raz na piętach
3. Nauka wstawania:
  - Leżenie na plecach- do leżenia na boku – klęk podparty – zejście z łóżka tyłem
  - Leżenie na plecach – leżenie na boku – nogi opuścić z łóżka – wstanie z podparciem się kg lub trzymanie się nią za brzuch
4. Ćw. stabilizujące miednicę w leżeniu tyłem unoszenie miednicy, kd na piłce  
Ćw. z taśmą – siad na piłce i na taśmie zaczeponiej o kg, skłony do przodu

Strony internetowe zawierające ćwiczenia dla kobiet w ciąży

[http://www.fit.pl/cw\\_cioz1.htm](http://www.fit.pl/cw_cioz1.htm)

<http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,54921,2098844.html>

[http://www.babyboom.pl/moda\\_i\\_uroda/badzmy\\_w\\_formie/cwiczenia\\_dla\\_kobiet\\_w\\_ciazy.html](http://www.babyboom.pl/moda_i_uroda/badzmy_w_formie/cwiczenia_dla_kobiet_w_ciazy.html)

<http://fitness.76.pl/ciaza.html>

[http://www.dziecko-info.com/jestes\\_w\\_ciazy/gimnastyka.shtml](http://www.dziecko-info.com/jestes_w_ciazy/gimnastyka.shtml)

## ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE W POŁOGU – 2 TYGODNIE PO PORODZIE

### Ćw. 1.

CEL: wzmacnianie mm prostych brzucha, oraz mm dna miednicy

PRZYBORY: krzesło/stolik, piłka

PW: leżenie tyłem na podłodze, kcd zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°, podudzia oparte na krześle, piłka trzymana oburącz na brzuchu



RUCH:

1. napiąć mm Kegla\*
2. wdech - oderwać głowę i barki od podłoża, jednocześnie ściskając piłkę
3. wydech – powrót do pw. i rozluźnienie mm Kegla
- 4.



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 5 razy

### Ćw. 2.

CEL: wzmacnianie mm prostych i skośnych brzucha oraz mm dna miednicy

PRZYBORY: piłka

PW: leżenie tyłem, kcd zgięte do kąta 90° w stawach biodrowych oraz kolanowych, stopy oparte o piłkę oddaloną od siebie na ok. 10 cm, kkg wzdłuż tułowia



RUCH:

1. wznos bioder nad podłogę
2. „wciskanie” lewej stopy w piłkę
3. rozluźnienie (biodra dalej nad podłożem)
4. „wciskanie” prawej stopy w piłkę

5. rozluźnienie (biodra dalej nad podłogiem)
  6. powrót do pw.
- ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: po 5 razy na każdą stopę



### Ćw. 3.

CEL: wzmacnianie m. dna miednicy, m. pośladkowych, z elementem ćw. elongacyjnego

PRZYBORY: piłka

PW: stojąc w rozkroku, piłka leży na ziemi między kkd, kkg zdłuż tułowia



RUCH:

1. napiąć m. Kegla\* i m. pośladków, ścisnąć piłkę kończynami dolnymi
2. wznos bokiem kkg – wdech
3. wytrzymać odliczając do pięciu, „ciągnąć” kręgosłup w górę, utrzymując w.wym. napięcie m.
4. powrót do pw. – wydech



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 3 razy

#### Ćw. 4.

CEL: wzmacnianie mm dna miednicy oraz mm grzbietu gł. W odc. L

PRZYBORY: stolik/łóżko, piłka

PW: kłęk jedno nogę przed stolikiem / łóżkiem, tułów opuszczony w przód spoczywa na stoliku / łóżku, kłęk niekłęząca odwiedzona w st. biodrowym i zgięta w st. kolanowym do ok. 90° oparta o piłkę, kkg wysunięte w przód, lekko zgięte w st. łokciowych, dłonie złączone, czoło oparte na dłoniach



**RUCH:**

1. napięcie mm Kegla\*
2. „wciskanie” kolana w piłkę
3. powrót do pw. i rozluźnienie



**ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:** 3 razy na każdą stronę

#### Ćw. 5.

**CEL:** wzmacnianie mm dna miednicy oraz mm prostych brzucha

**PRZYBORY:** brak, potrzebny partner

**PW:** leżenie tyłem, kłęk zgięte w st. biodrowych i kolanowych da kąta 90°, partner w siadzie kłęcznym przed ćwiczącą, twarzą do niej



**RUCH:**

1. odwodzenie ud z rotacją zewn., stopy złączone, ćwicząca przykładła opór własnymi dłońmi w okolicy st. kolanowych w końcowej fazie ćwiczenia
2. przywodzenie ud z rotacją wewn., st. kolanowe łączą się, stopy oddalają, partner przykładła opór własnymi dłońmi nieco powyżej st. skokowych w końcowej fazie ćwiczenia



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ: 5 razy na każdą stronę. **UWAGA:** \* napięcie mm Kegla uzyskuje się przez napięcie mm jak przy wstrzymywaniu moczu