

## ورزش در تریمستر سوم

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

۲- گرم کردن:

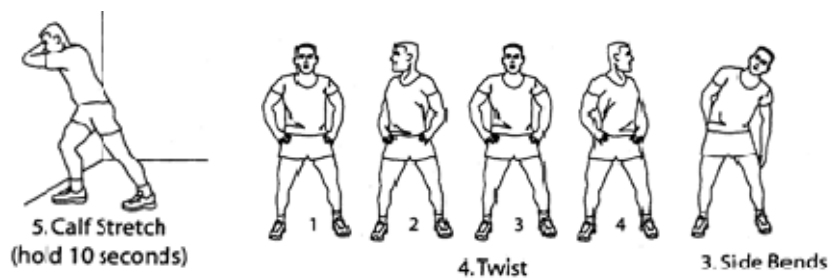
مدت: ۵ دقیقه

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

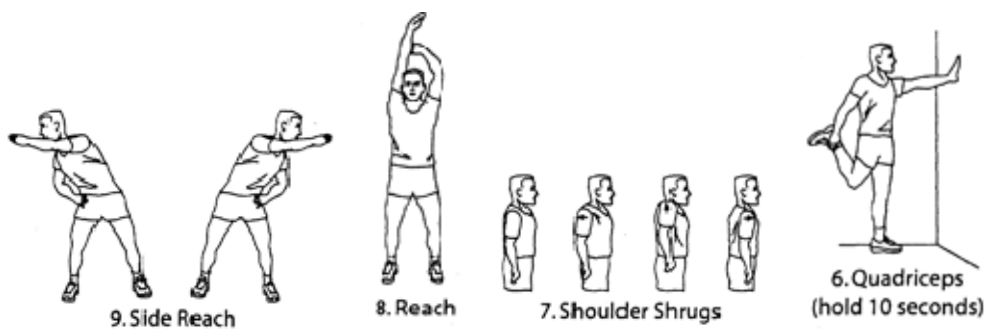
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



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

الف) یک صندلی مقابل خود بگذارید و یکی از پاهایتان را روی آن قرار دهید. در حالیکه پشتتان را صاف نگه داشته اید به جلو خم شوید با کشیدگی را در عضلات پشت ران احساس کنید. اگر نمی توانید راحت بایستید یا زانوهایتان خم می شود، به جای صندلی از یک وسیله کوتاه تر استفاده 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) یک صندلی در کنار دیوار گذاشته و دست خود را به دیوار تکیه دهید. حالا مطابق شکل پای خود را روی صندلی قرار دهید و به آرامی تنه خود را به سمت زمین نزدیک کنید به طوری که احساس کشش در ناحیه جلوی لگن و ران بکنید. ۱۰ ثانیه نگه دارید سپس برای سمت مقابل 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 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.



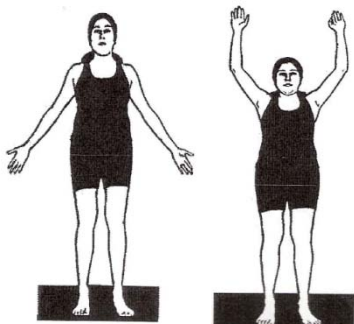
خ) مطابق شکل بازوی راست خود را روی کمر قرار دهید و در عین حال کمر خود را صاف نگه دارید. حالا سر خود را به آرامی به طرف چپ بگردانید. با سمت دیگر نیز تکرار کنید.



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 دیگر 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.



۴-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.

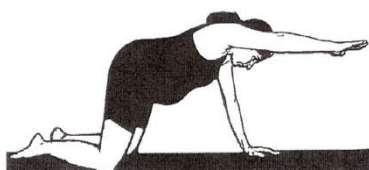
ب) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانوها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید.



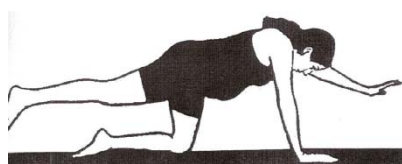
پ) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوریکه زانو خم نباشد و در امتداد با سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



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.



ج) 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.