

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

ورزشهای دوران بارداری ۲

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۱۴۰۳
منبع : کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای
زایمان- انتشارات پژوهاک، آرمان- سال چاپ تابستان ۹۰



کشش در پهلو

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها و کاهش
یبوست



قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در
خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری
می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن
بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۲۱) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

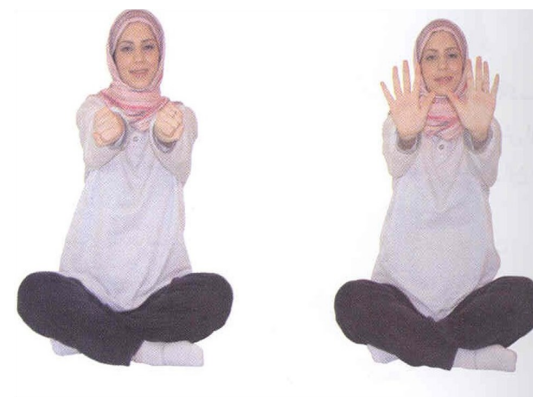
با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

تقویت عضلات بازو و ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات
سینه و پیشگیری از شل شدن آنها:
این تمرین برای پیشگیری از سوزش سر دل و ترش کردن نیز موثر
است.



گرم کردن دستها و مشتها:

این تمرین برای رفع خستگی دستها و بازوان، جلوگیری از کاهش
ورم انگشتان، جلوگیری و کاهش مور مور شدن و خواب رفتگی و
بی حسی انگشتان



قاب دادن:

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها
پشت کاملاً صاف، چرخش دنده ها به سمت چپ و نگاه کردن
به سمت شانه چپ و سپس به سمت راست و نگاه به شانه
راست

ورزش های حین باردای (حرکات بالا تنه) تقویت گردن

هدف: کاهش فشار و درد در ناحیه گردن



گردن را به همراه دم و بازم به سمت جلو و عقب و طرفین حرکت دهید.



تقویت عضلات شانه

هدف: کاهش فشار ناحیه گردن، شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت



۱

۱- چرخش شانه چپ و راست به نوبت به سمت عقب و جلو
۲- چرخش با هر دو شانه به سمت عقب و جلو در حین حرکات تنفسی
کاملاً طبیعی

تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات:

حرکت اول: پشت را کاملاً صاف و دستها را در پشت بدن به هم برسانید.



حرکت دوم:

بازوان را کشیده و در جلوی بدن انگشتان را در هم قلاب کنید
و به تناوب به بیرون بکشید.



دستها کشیده در بالای سر و به تناوب با قدرت بیشتری
دست ها را یکی یکی به سمت بالا بکشید.

۲



دستها را کشیده در جلوی بدن و به تناوب با قدرت بیشتری
یکی یکی به سمت جلو بکشید.



دستها کشیده به سمت طرفین و به تناوب و با قدرت بیشتری
یکی یکی به سمت چپ و راست بکشید.



۳