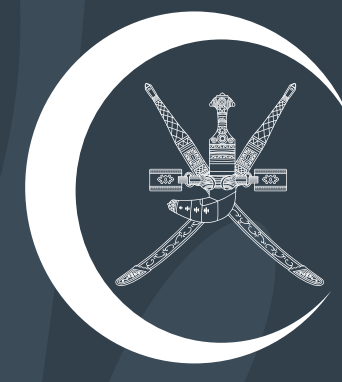




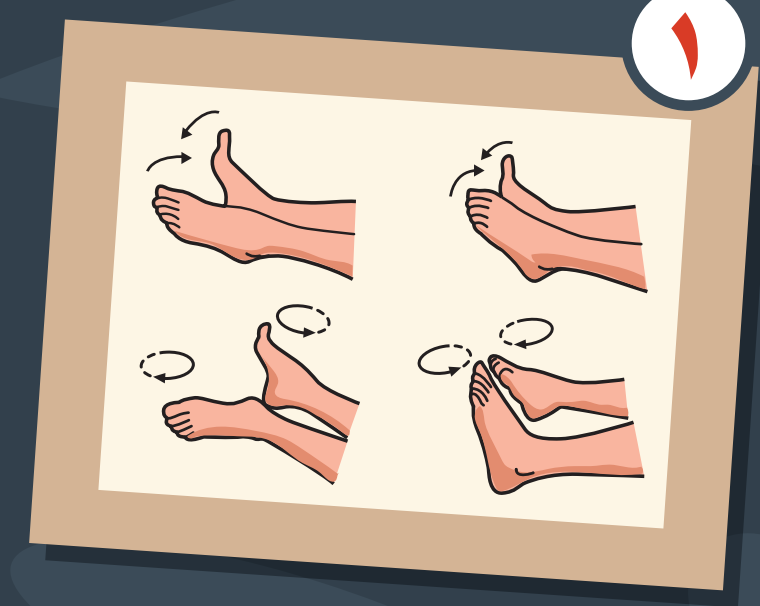
سُلْطَنَةُ عُمان
وَزَارَةُ الصِّحَّةِ

تمارين أثناء فترة الحمل

■ عزيزتي الحامل عليك إستشارة الطبيبة قبل البدء في التمارين الرياضية.



إضغطي على الركبتين والخصر للأسفل حتى تلامس الأرض وإسترخي ، كرري ذلك من ١٠-١٥ مرة.



شدي الرجلين وحركي القدمين للأعلى والأسفل وبشكل دائري من ١٠-١٥ مرة.



شدي العضلات حول الحوض (المهبل والشرج) وكأنك تحاولين منع نفسك من التبول (تمارين كيجل) ، ثم إسترخي ببطء ، كرري ذلك من ٥ - ١٠ مرات.



إثني إحدى الرجلين وشدي الرجل الأخرى ثم حاولي سحب ومد الرجل المشدودة من الخصر ٥ - ١٠ مرات ثم كرري ذلك مع الرجل الأخرى.



اجلسي على الأرض مع عقد ساقيك، ثبتي قدمك اليمين بيدك اليسرى، ثم حركي يديك اليسرى خلفك ثم اديري النصف الأعلى من جسمك ببطء لليمين، اثبتي لعدة ثواني ثم عودي إلى وضعية البداية تبديل اليدين ويكرر التمرين على الجانب الآخر بالتدريج، كرري التمرين ١٠ مرات.



اجعلي جسمك مستقيماً على الأرض ، وارفعي عن الأرض بالإستناد على الساعدين، ثم إرفعي ركبتك للأعلى وافردى جسمك . إثبتي ساقك على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية مع المحافظة على التنفس بطريقة صحيحة.



إقبضي على المعصمين والكوعين موازيين للأكتاف على مستوى واحد ، واضغطي اليدين مع بعض ثم إسترخي ، كرري ذلك ١٠ مرات.

