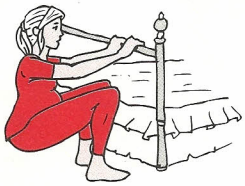
GEBELİK SIRASINDAKİ EGZERSİZ REHBERİ

GEBELERİN GÜNLÜK YAŞAMLARINDA DİKKAT ETMELERİ GEREKEN DURUŞLAR, HAREKETLER VE DİĞER ÖNLEMLER

Otururken, yatarken dizler ve kalçalar bükük durumda tutulmamalıdır. İstirahat ederken ayaklar bir destekle kalça düzeyinden yukarıda tutulmalıdır.

İş yaparken vücut desteklenmelidir.

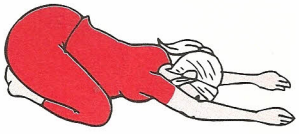


Gebe kadın öne eğilmemeli, çömelerek iş yapmalı, ancak uzun süre çömelme pozisyonunda durmamalıdır.

GEBELİKTE ÖNERİLEN EGZERSİZ TÜRLERİ

Egzersizlere gebeliğin 4. ayında başlanması, başlamak için 8. aydan geç kalınmaması uygundur. Egzersizler tıbbi bir riski olmayan gebelere önerilir!

GEVŞEME EGZERSİZLERİ



Çocuk pozisyonu:
Bir yoga postürüdür ve gevşetici germe özelliği vardır. Artmış bel kavsi düzleşmesini azaltmak amacıyla önerilir. Gebelik ayına göre pozisyon değişir. Ayaklar üzerinde çömelinir, dizler ve ayaklar belli bir açıklığı sağlamak için ayrı tutulur, ayak parmakları birbirine doğru yaklaştırılır. Sonra baş zemine dokunur ve kollar, bacaklar hizasına getirilir. Gebeliğin geç dönemlerinde hareketi daha iyi yapmak için yastık kullanılabilir.

GERME EGZERSİZLERİ

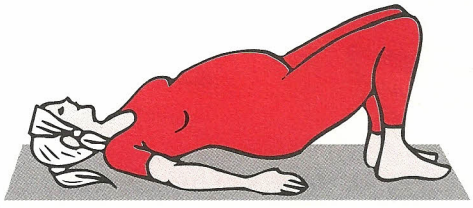
(A) **Kalça germe hareketleri:**
Sırtüstü yatıp, sağ ayak sol dize yakın olacak şekilde uyluğun üzerine ve ayak bileği dışarıda olacak şekilde konur. Sol el ile sol uyluğun arkasından yakalanır. Sağ el ile de diz içeriden kavranır. Sol el ile uyluk çekilirken, sağ diz ise itilir.

(B) Sırtüstü yatılır. Diz bükülü olarak göğse doğru yaklaştırılır. Aynı taraftaki el ile ayağın iç kısmından yakalanır. Ayak aşağı doğru bastırılır.

(C) **Kasık germe hareketleri:**
Sırt duvara dayanarak oturulur. Ayak tabanları birbirine temas ederken, elle ayak bileklerinden yakalanır. Kollarla dizler zemine doğru yaklaştırılır. Uyluğun iç kısımlarında bir germe hissedilmelidir. Gevşenir ve tekrar edilir. Normal bel eğriliğini devam ettirmek için kalçaların altına battaniye konulabilir. Battaniye 3-4 cm kalınlık oluşturacak şekilde katlanmalıdır.

Kalça, kasık, bacak germe ve güçlendirme hareketleri:

(A) **Çömelme:**
Kalça, bacak ve sırtın esneklik derecesi rahat çömelmeye izin vermiyorsa kalçalar altına kitap yerleştirilebilir. Ayaklar hafifçe dışarı dönmüş olmalıdır. Eller birbirine tam temas eder. Dirsekler, dizler üzerine konarak bacaklar hafifçe dışa doğru itilir. Çömelme ile kaslar güçlenir, bacak ve pelvis doğuma hazırlanır, ağır kaldırırken beldeki yüklenme azalır.



(B) **Köprü kurma:**
Gebelikte güçlendirme egzersizlerinin içinde en popüler olanıdır. Belin alt kısımlarını, kalça ve bacakları güçlendiren mükemmel bir egzersiz türüdür. Aynı zamanda pelvik ve lomber bölgeye olan kan akımını da artırır. Sırtüstü yatılır. Kalça, karın ve bacaklar bir hat üzerinde olacak şekilde, kalçalar yerden kaldırılır. Bu sırada nefes tutulur ve normale dönerken nefes verilir.

(C) **Duvardan kayma:**
Sırtüstü duvara dayanılır ve ayaklar önde tutulur. Sırtın en rahat olduğu pozisyon bulunur. Aşağıya doğru kayılır. Bu sırada dizler ayakların çok önüne düşmemelidir. Yorulana kadar durulur ve doğrulunur. Eğer bu pozisyonda durmak güç ise ayaklar birbirine doğru yaklaştırılır ve daha dik pozisyona gelinir.