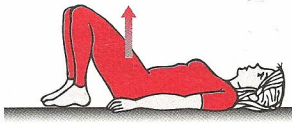
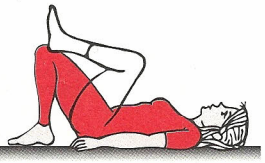
DOĞUM SONRASI EGZERSİZ REHBERİ

DOĞUMDAN İKİ GÜN SONRA

Karın, göğüs ve kalça kaslarını şekillendirici ve bel inceltici egzersizler.



Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Bel sabit olacak şekilde kasıkları yukarı doğru sıkıştırın. Bu pozisyonda 8-10 saniye kalın.



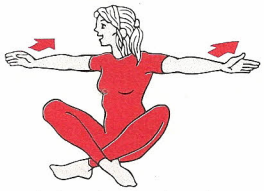
Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Dizleri göğüse doğru yaklaştırmaya çalışın. Bu pozisyonda nefesinizi tutarak 8-10 saniye kadar kalın.

Bir önceki egzersizdeki gibi dizleri göğüse yaklaştırırken aynı anda başınızı öne doğru kaldırın. Bu şekilde göğüs kaslarının da çalışmasını sağlamış olursunuz.

Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı öne doğru uzatarak başınızı dizlere doğru getirmeye çalışın. 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

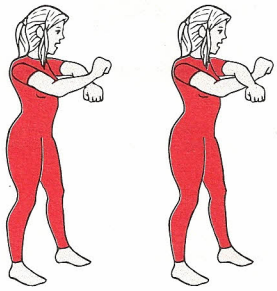
GÖĞÜS KASLARI İÇİN EGZERSİZLER

Bu egzersizler hamilelik ve süt verme dönemlerinde göğüslerinizin sarkmasını önlemektedir.



Bağdaş kurarak oturun. Avuç içleri yukarı bakacak şekilde kollarınızı iki yana açın ve gergin olarak geriye doğru esnetin.

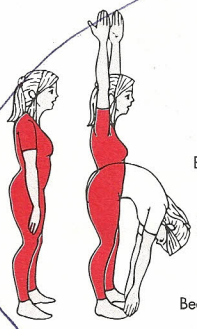
Aynı pozisyonda kolları yukarı doğru uzatın. Gergin bir şekilde geriye doğru esnetin.



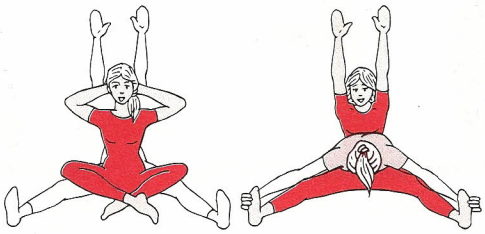
Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Yumruklarınızı sıkıp kollarınızı öne doğru çapraz uzatın. Kollarınızı değiştirip harekete devam edin.

Bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı dirsekten yukarı doğru bükün. Geriye doğru esnetin.

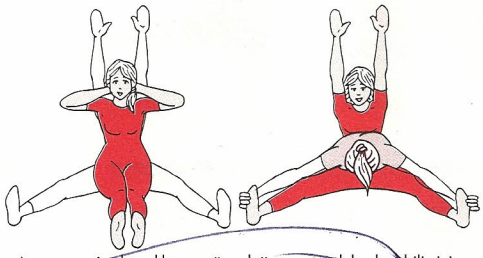
BEL İNCELTİCİ EGZERSİZLER



Bacaklarınızı hafifçe aralayarak ve kollarınızı aşağı doğru sarkıtarak ayakta dik durun. Bedeninizin üst kısmını kollarınızla birlikte aşağı doğru sarkıtıp ellerinizle ayak parmak uçlarına dokunmaya çalışın.

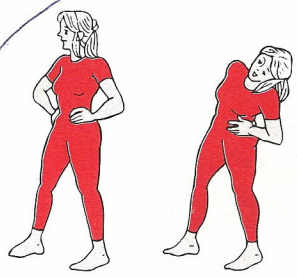


Eller ensede bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı avuçlar dışarı bakacak şekilde yukarı kaldırın ve bacaklarınızı iki yana açın. Vücudunuzun üst kısmını öne doğru esnetmeye çalışın. Nefesinizi tutarak 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

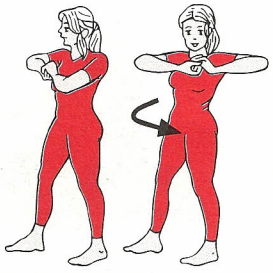


Aynı egzersize bacaklarınızı öne doğru uzatarak başlayabilirsiniz.

BEL ÇEVRESİ İÇİN EGZERSİZLER



Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Ellerinizi belinize koyarak vücudunuzun üst kısmını yanlara doğru esnetin.



Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Kollarınızı dirsekten kırarak göğüs hizasında birleştirin. Bu pozisyonda bedeninizi sağa ve sola çevirin.

Sol dizinizin üstünde durarak sağ bacağınızı gergin bir şekilde yana açın. Vücudunuzu gergin bacağa doğru esnetin. Aynı hareketi sağ dizinizin üstünde tekrarlayın.

Kollarınızı göğüs hizasında kavuşturarak diz çökün. Pozisyonunuzu bozmadan sağa ve sola oturun.

ABDİ İBRAHİM