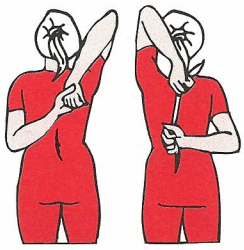
SIRT, GÖĞÜS ve BOYUN EGZERSİZLERİ

Gebelikte sırt kamburluğu artar. Bu tip egzersizler bu durumun yol açtığı zorlanmayı azaltacaktır...

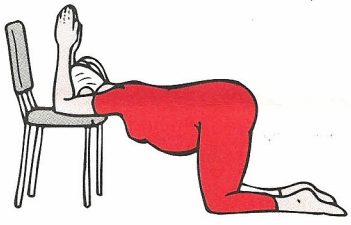
Omuz çevirme:
Otururken veya ayakta yapılabilir. Önden arkaya doğru yapılır, 10-20 kez tekrar edilir.

Göğüs germe:
Eller boynun arkasında birleştirilir ve dirsekler geriye doğru itilir. 10 saniye tutulur, 1-3 kez tekrar edilir.



Rotasyonel omuz germe:
Eller yetişmez ise havlu yardımıyla yapılır. 5-10 saniye tutulur ve 1 dakikaya kadar çıkılabilir.

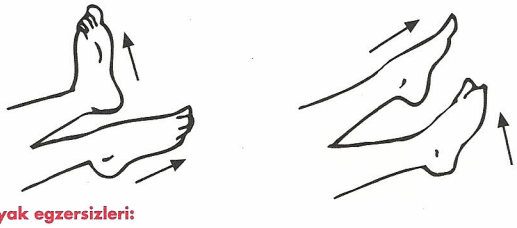
Tavuk kanatları:
Ayaklar arasındaki mesafe omuzlar arasındaki mesafe kadar olacak şekilde ayakta durulur. Kol ve ön kol, aralarındaki açı 120 derece olacak şekilde tutulur. Dirsekler arkaya ve birbirine doğru yaklaştırılır ve bu pozisyonda 5 saniye tutulur. Bu hareket 5-25 kez tekrar edilir.



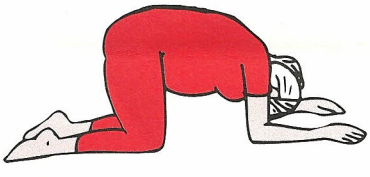
Omuz ve sırtın üst kısmını germe:
Bir sandalye yardımıyla yapılabilir. Eller birbirine değdirilir. Belin hareketliliği arttıkça kollar daha geriye çekilebilir. Baş omuzların aşağısında olmalıdır. Dorsal kifoz düzleştirilmeli ve omuzlar dışa doğru dönmelidir.

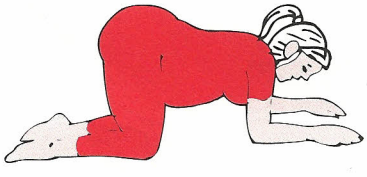
Bu amaca hizmet eden bir başka egzersiz şekli de, duvara eller dayanarak aşağıya doğru eğilinir. Gebelik ayı ilerledikçe daha dik pozisyonda yapılabilir.

GEBELİKTE ÖNERİLEN DİĞER EGZERSİZLER

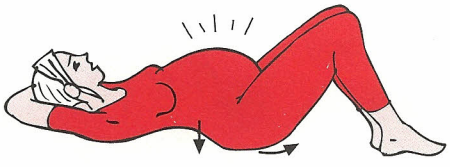


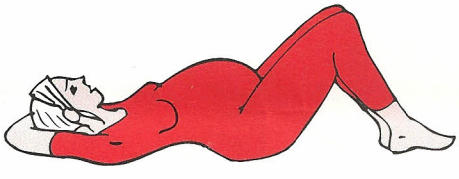
Ayak egzersizleri:
Amaç varis ve pıhtı oluşumunu azaltmaktır. Ayaklara aşağı yukarı bükme, germe ve çevirme egzersizleri yaptırılır.





Kedi-deve pozisyonu:
Kedi pozisyonunda sırt kamburlaştırılır ve baş içeri çekilir, nefes verilir, bu esnada pelvik tilt yapılabilir. Deve pozisyonunda iken ise nefes alınır ve baş yukarıya doğru bakarken sırt çukurlaştırılır. Kedi-deve pozisyonunda basınç kalktığı için dolaşıma yardım edilmiş olur ve varis oluşma olasılığı ile bacak krampları azalır.





Pelvik tilt (pelvisin eğilmesi):
Gebe kadınlar için klasik bir egzersiz türüdür. Bel çevresi kaslarında, karın ve pelviste tonus ve simetrik eklem hareket açıklığını sürdürmek amaçlanır. Bu bölgeler hormonal ve mekanik stres altındadır. Dizler bükülü, ayaklar dizlerin 60 cm kadar önünde, yerle tam temas halinde ve aralarında omuzlar arasındaki mesafe kadar mesafe olmalıdır. Başın altına hafif bir yastık konabilir ve baş tam gevşemiş olarak tutulur. Kasılırken nefes verilir. Bu hareketi yaparken kaburgalar ile pelvis birbirine yaklaştırılır ve göğüs yerden kaldırılmaz. Kalçalar kasılma esnasında hafif yerden kaldırılır ve bel yere tam temas ettirilir. Bu hareketi sırtüstü yapmak büyük damarlara olan basıncı arttırabilir. Bu nedenle yan yatarken ya da kedi deve pozisyonunda yapılabilir.