

تقویت گردن:

هدف: کاهش فشار و درد ناحیه‌ی گردن.



گردن را به همراه دم و بازدم 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 شانه‌ی چپ و راست به نوبت به سمت عقب و به سمت جلو.

۲. چرخش با هر دو شانه به سمت عقب و به سمت 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:

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



۲

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



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



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



۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No M10



ورزشهای دوران بارداری

(حرکات بالاتنه)

۱

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو



کشش در پهلو:

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها
و کاهش یبوست.



بارزوی سلامتی برای شما

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

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 مورمور شدن و خواب رفتگی و بی‌حسی انگشتان.



تاب دادن:

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها
پشت کاملاً صاف، چرخش دنده‌ها به سمت چپ و نگاه
به سمت شانه‌ی چپ و سپس به سمت راست و نگاه به
شانه راست.