

DOĞUM SONRASI ÖNERİLEN EGZERSİZLER

DOĞUMDAN İKİ GÜN SONRA

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



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



Önceki egzersizdeki gibi dizleri göğse doğru yaklaştırırken aynı anda başınızı öne doğru kaldırın. Bu şekilde göğüs kaslarının da çalışmasını sağlamış olursunuz.



Sırtüstü yere uzanın. Ayak 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

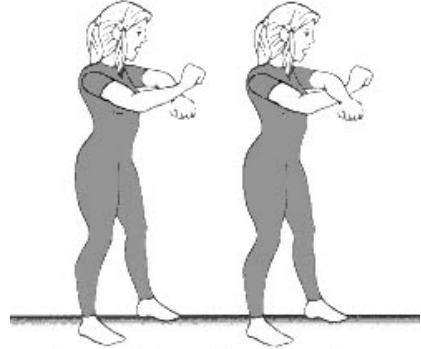
Bu egzersizler hamilelik ve süt verme döneminde göğüslerin sarkmasını önlemektedir



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



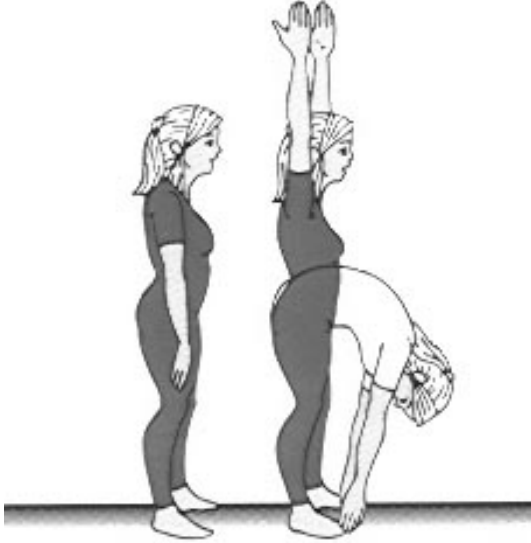
Aynı pozisyonda kolları yukarı doğru uzatın. Gergin bir şekilde geriye doğru esnetin.



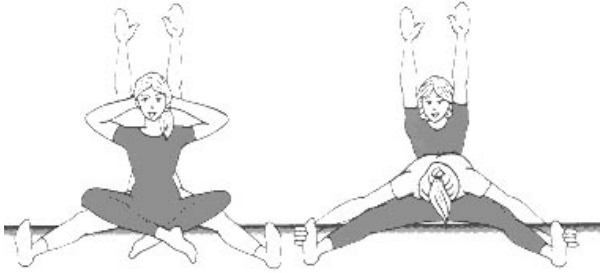
Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Yumruklarınızı sıkıp kollarını öne doğru çapraz uzatın. Kollarınızı değiştirip harekete devam edin.



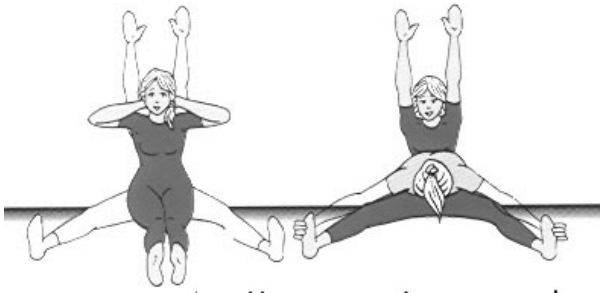
Bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı dirsekten yukarı doğru bükün. Geriye doğru esnetin.

BEL İNCELTİCİ EGZERSİZLER

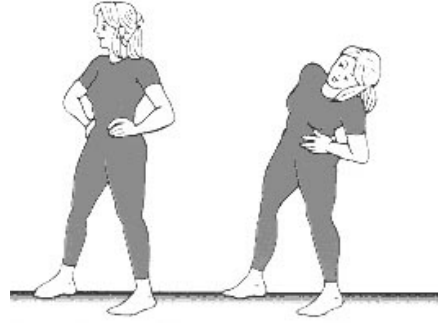
Bacaklarınızı hafifçe aralayarak ve kollarınızı aşağı doğru sarkıtarak ayakta dik durun. Bedeninizin üst kısmını kollarınızla birlikte aşağı doğru sarkıtıp ellerinizle ayak parmak uçlarına dokunmaya çalışın.



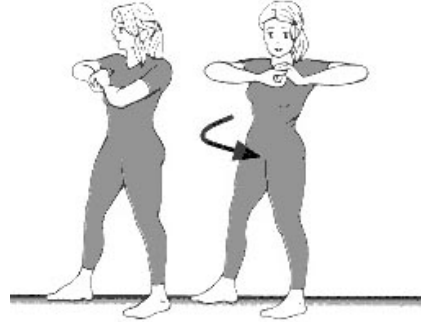
Eller ensede bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı avuçlar dışarı bakacak şekilde yukarı kaldırmak üzere ve bacaklarınızı iki yana açın. Vücudunuzun üst kısmını öne doğru esnetmeye çalışın. Nefesinizi tutarak 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.



Aynı egzersize bacaklarınızı öne doğru uzatarak başlayabilirsiniz.

BEL ÇEVRESİ İÇİN EGZERSİZLER

Ayakta durarak bacaklarını iki yana açın. Ellerini 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.

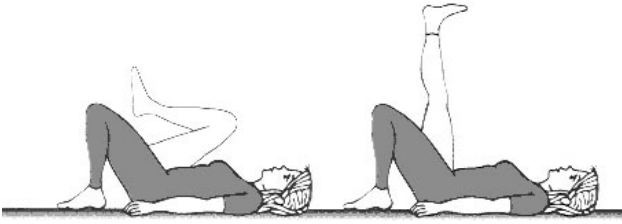


Sol dizinizin üstünde durarak sağ bacağına gergin bir şekilde yana açın. Vücudunuzu gergin bacağına doğru esnetin. Aynı hareketi sağ dizinizin üstünde tekrarlayın.

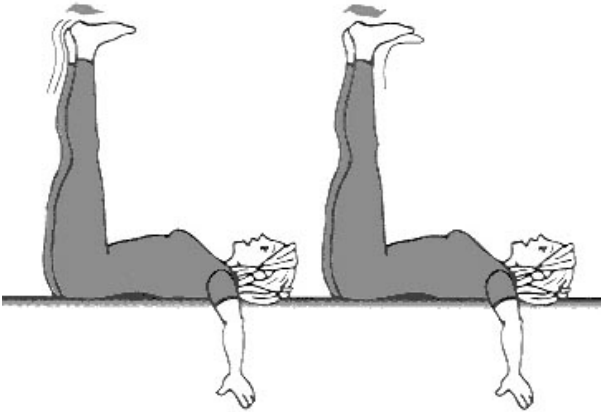


Kollarınızı göğüs hizasında kavuşturarak diz çökün. Pozisyonunuzu bozmadan sağa ve sola oturun.

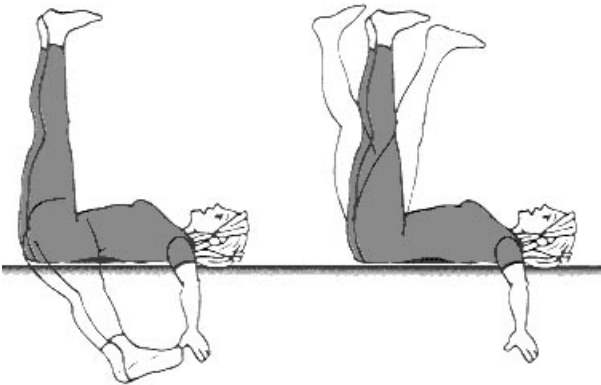
KARIN KASLARI İÇİN YATAY EGZERSİZLER



Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Dizleri göğüse doğru çektikten sonra gergin bir şekilde uzatın. 8-10 saniye kadar nefesinizi tutarak bu pozisyonda kalın. Tekrar başlangıç pozisyonuna geçin.



Sırtüstü pozisyonda avuç içleri yere bakacak şekilde kollarınızı iki yana açın. Bacaklarınızı, vücudunuzla dik açı sağlayacak şekilde yukarı uzatın, iki yana hafifçe sallayın.

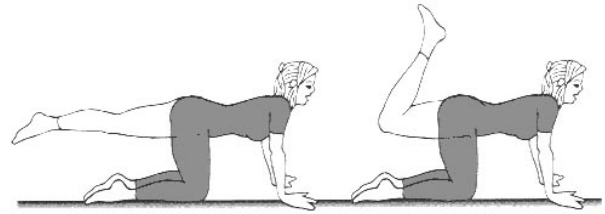


Bir önceki pozisyonda bacakları sağdan yere değdirmeye çalışın. Tekrar dik duruma getirdikten sonra aynı hareketi soldan deneyin. Pozisyonunuzu bozmadan bacakları iki yana açıp kapayın.

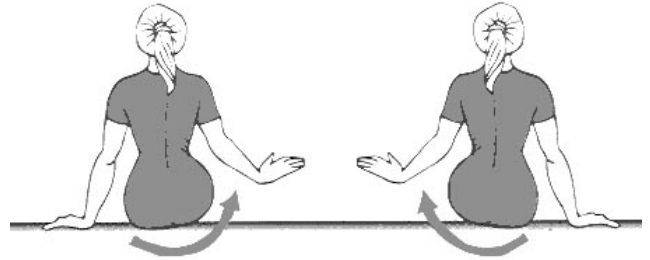
KALÇALAR İÇİN EGZERSİZLER



Sırtüstü yatarak, tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün ve aralayın. Baseni yerden yukarı doğru kaldırarak kalça kaslarınızı sıkıştırın, bu pozisyonda 8-10 saniye kadar kalın.



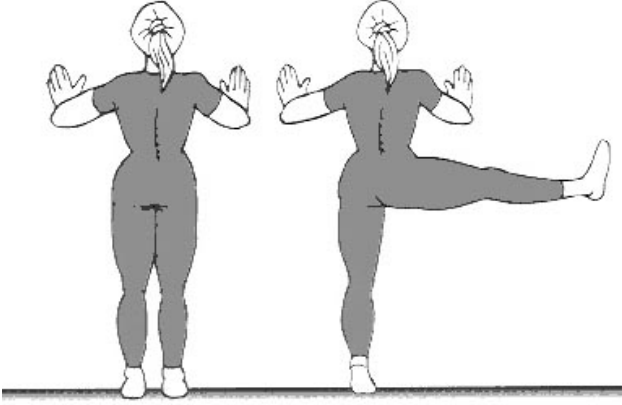
Dört ayak pozisyonunda bacaklardan birini gergin olarak kaldırın. Bacağı dizden bükün. Hareketi bacak değiştirerek tekrarlayın.



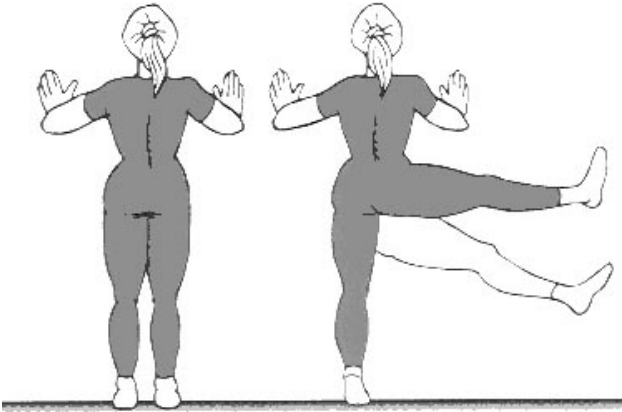
Bacaklarınızı öne doğru uzatarak yere oturun. Avuçlar yere değecek şekilde kollarınızı yanlara açın. Sağ kolunuzdan kuvvet alarak sol kalçanızı yerden kaldırıp öne doğru ilerlemeye çalışın. Hareketi diğer kolunuzun üzerinde deneyin.

Tüm hareketler kalça kasları sıkıştırılarak yapılmalıdır.

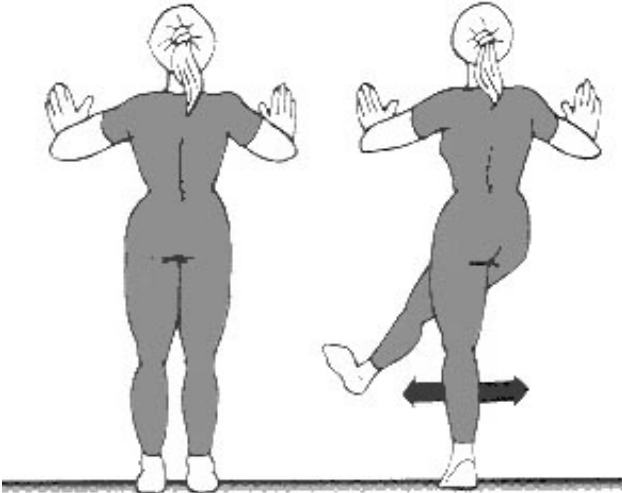
BACAKLAR İÇİN EGZERSİZLER



Ellerinizi duvara dayayarak ayakta durun. Bir ayağınızın topuğunu kaldırarak diğer ayağınızı gergin bir şekilde yana uzatın. Hareketi ayak değiştirerek tekrarlayın.



Bir önceki egzersizin zıplayarak uygulanması daha etkilidir.

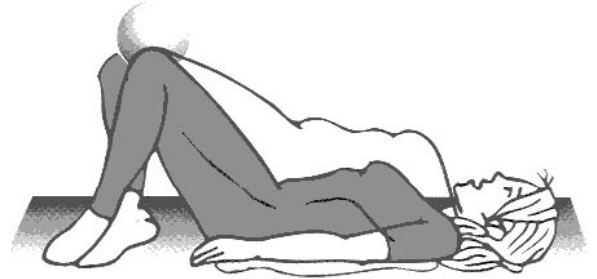


Bir önceki pozisyonu bozmadan ayağınızı gergin tutarak içeri doğru sallayın.

BALDIR KASLARI İÇİN EGZERSİZLER



Sırtüstü pozisyonda ayaklarınızı hafifçe yana açarak dizlerinizi kırın. İdrarınızı tutmaya çalıştığınızı düşünerek 5 saniye kadar kendinizi kasın, daha sonra 10 saniye kadar dinlenin. Rahatlama sırasında nefes alıp, kasılma sırasında nefes verin.



Sırtüstü yere yatın. Kalçalarınızın altına bir yastık yerleştirin. Bacaklarınızı çapraz olarak dizden bükün. Dizlerinizin arasına çapı aşağı yukarı 20 cm olan bir top sıkıştırın, kalçalarınızı yukarı doğru kaldırmaya gayret edin.