

تقویت گردن:

هدف: کاهش فشار و درد ناحیه ی 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.



1

۱

۱. چرخش شانه ی 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.



2

۲

۱. چرخش شانه ی 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.



2

۳



بیمارستان شهید محمد منتظری



ورزشهای حین بارداری

حرکات بالاتنه

تاریخ تدوین : ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری

بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.OBE.۳۰۸

واحد آموزش به بیمار

تاب دادن:

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



کشش در پهلو:

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



5

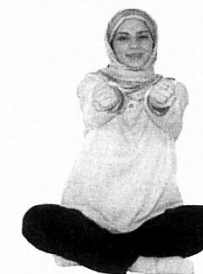


تقویت عضلات بازو و ستون فقرات، عضلات پشت،
تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها:
این تمرین برای پیشگیری از سوزش سر دل و ترش
کردن نیز موثر است.



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 بی حسی انگشتان.



4

