

Harjutused kõhulihastele

Kõhulihaste harjutused stimuleerivad emaka kiiremat kokkutõmbumist, viivad kõhulihased toonusesse ja aitavad ära hoida „rippuvat“ kõhtu.

Esimestel sünnitusjärgsetel päevadel võib harjutusi teha voodis.

1. Lamage selili, jalad põlvedest kõverdatud, tallad toetatud madratsile/põrandale. Pange üks käsi rinnale, teine kõhule. Hingake sügavalt välja, seejärel läbi nina sisse, nii et kõht liigub ette. Nüüd hingake aeglaselt läbi suu välja, samal ajal püüdes tõmmata kõhtu tugevalt selgroo poole (käed aitavad kontrollida, kas sooritate harjutust õigesti: rinnal olev käsi peab jääma liikumatuks, kõhul olev käsi liigub kaasa). Seejärel hingake rahulikult sisse ja lõpetage pingutus. Sooritage harjutust 5–10 korda, alustades viiest korrast ja lisades iga päev 1 kord.
2. Lamage külili, jalad põlvedest kõverdatud. Hingake sisse, kõht liigub ette, väljahingamisel tõmmake kõht tugevasti sisse ja püüdke samal ajal selga kumerdada. Lõdvestage kõhu- ja seljalihased. Alustage 4–6 korrast ja tõstke vähehaaval koormust.

Harjutusi saab muuta raskemaks, kui kõhulihaseid pingutades lugeda viieni, samal ajal rahulikult hingates ning vaagnapõhja lihaseid pingutades.

3. Lamage kõhuli mitu korda päevas 10–20 minutit. Pange kõhu alla väike padi, mis vähendab koormust alaseljale. Hingake rahulikult ja jälgige, et õlavöõde oleks lõdvestunud. Selles asendis saate tuharalihaste treenimiseks vaheldumisi tuharaid kokku suruda ja lõdvestada.
 4. Seiske püsti. Pingutades kõhulihaseid tehke puusaringe 10–15 korda ühele ja sama palju teisele poole.
- Kui olete neid harjutusi teinud 3 nädalat, võite proovida järgmisi harjutusi.
5. Lamage selili, jalad põlvedest kõverdatud, tallad toetatud põrandale. Tõstke puusad aeglaselt põrandalt 3–5 cm kõrgusele, samal ajal surudes tuharad kokku ja hingates pikalt välja. Sisse hingates langetage puusad ja suruge alaselg tugevalt vastu põrandat. Sooritage harjutust 5–10 korda.
 6. Lamage selili, jalad põlvedest kõverdatud, tallad toetatud põrandale. Langetage põlved 5–10 korda vaheldumisi ühele ja teisele küljele.

Koostanud: ämmaemand Anne Ilves

Koostatud: 2016

Sünnitusjärgse võimlemisega soovime alustada 24 tunni jooksul pärast sünnitust. Sünnitusjärgne võimlemine pinguldab kõhu- ja vaagnapõhja lihaseid, aitab taastada sünnituseelset üldist vormi ning vähendab stressi ja annab energiat.

Üldised soovitud sünnitusjärgseteks võimlemisharjutusteks

- Sooritage harjutusi aeglaselt tempos.
- Soovime võimelda sageli ja korraga vähe.
- Ei ole soovitatav võimelda 1,5–2 tunni jooksul pärast söömist, samuti ei tohiks pärast võimlemist kohe süüa.
- Võimalusel planeerige võimlemise aeg pärast rinnaga toitmist.
- Harjutuste ajal jälgige oma hingamist! Väljahingamine peab toimuma pingutuse ajal. Harjutused, mis sunnivad hinge kinni hoidma, on liiga pingutavad ja nendest tuleb esialgu loobuda.
- Venitamisel lähtuge enesetundest.
- Kõhu- ja seljalihaste treenimisega alustage ettevaatlikult. Kõigile teistele lihasgruppidele võib harjutusi teha vastavalt oma enesetundele.

Harjutused vaagnapõhjelihastele

Vaagnapõhjelihaste harjutused aitavad taastada ja säilitada kontrolli põietegevuse üle, ennetada emaka allavajet ning tagada normaalse seksuaalelu.

Vaagnapõhjelihased meenutavad number kaheksat („8“): ülemine osa teeb kaare ümber tupe ja kusiti, alumine ümber päraku. Pingutada tuleb ülemist, alumist või mõlemat osa „8“t moodustavatest lihastest.

Harjutusi võib sooritada igas asendis mitu korda päevas jälgides enesetunnet. Pingutuse ajal hingake normaalselt ja sooritage iga harjutust kuni 30 korda.

1. Selili asendis pingutage vaagnapõhjelihaseid, tõmmates neid ettevaatlikult sisse ja hoides 3–10 sekundit. Lõdvestage aeglaselt lihased.

Tehke seda harjutust 3 nädalat enne järgnevate harjutustega alustamist.

2. Pingutage ja lõdvestage vaagnapõhjelihaseid 10 korda aeglaselt ja seejärel 10 korda kiiresti. Lõdvestage. Sooritage harjutust 2–3 korda.
3. Pingutage pärakut ümbritsevaid lihaseid („8“ alumist osa). Lõdvestage. Pingutage tuppe ümbritsevaid lihaseid („8“ ülemise ringi alumist osa). Lõdvestage. Viimasena pingutage kusiti ümbritsevaid lihaseid („8“ ülemise ringi ülemist osa). Lõdvestage.

Kui saate viimase harjutusega hakkama, püüdke teha pingutusi ja lõdvestusi kiiresti. Tekib nagu "laine", mis liigub päraku juurest ettepoole. Tehes pingutusi ja lõdvestusi tagurpidises järjestuses, tekib "laine", mis liigub eest tupe juurest taha päraku poole. Samal ajal võib kiigutada vaagent ette ja taha. Lõdvestamiseks sobivad hästi hingamisharjutused sellil lamades ja põlvest kõverdatud jalgadega.

Harjutused rühile

Käimine langetatud peaga vähendab õlavöötme- ja seljasirutajalihaste toonust, selg kumerdub ja kõht võlvub ette. Jälgige, et last tõstes ja kodutöid tehes oleks selg alati sirge. Kummardades vältige samuti kүүrus selga, et ennetada alaseljavalu tekkimist.

1. Lamage selili. Suruge kukal, õlad, põlved ja kannad vastu põrandat. Proovige suruda selja nimmeosa vastu põrandat. Hoidke nii 5 sekundit ja tunnetage oma kehaasendit.
2. Suruge selg vastu seina ja sirutage end. Hoidke asendit 3 minutit. Astuge kaks sammu ette ning seiske 1 minut ilma toeta, kehahoiakut muutmata. Sooritage harjutust 3 korda.
3. Toengpõlvituses tõstke selg nii kumeraks kui saate („kassikүүr“) ning seejärel laskuge tagasi algasendisse.
4. Kõverdage käed küünarliigesest ja tõstke peod vastamisi pea kohale. Suruge küünarnukke kergelt taha. Hoidke asendit vähemalt 5 sekundit.

Harjutused vereringe elavdamiseks

Vereringe elavdamiseks sobivad hästi jalalaba- ja randmeringid, sõrmede ja varvaste kokkusurumine ja sirutamine hästi laiali. Ölgade- ja käteringid ning kätevitutused on samuti head.

1. Selili lamades suruge varbad tugevasti kokku ja sirutage neid vaheldumisi 10 korda.
2. Selili lamades tõmmake labajalad tugevasti enda poole, seejärel sirutage. Sooritage harjutust 10 korda. Sama harjutust võite teha tõstes üles kord ühe, siis teise jala.

Kui olete ülalpool kirjeldatud harjutusi teinud 6–8 nädalat ja tunnete end hästi, võite lisada oma treeningusse mõõdukas tempos kepikõnni, suusatamise ning võimlemise koos beebiga. Aeroobika ja võistlusalade juurde ei ole soovitatav naasta enne 10.–12. sünnitusjärgset nädalat.

TOREDAT HARJUTAMIST!