



## Infomaterjal

### RASEDUSAEGNE VÕIMLEMINE

#### Rasedusaegne võimlemine:

- Soodustab vereringet, eriti alakehas
- Aitab säilitada rühti
- Vähendab lihaskrampe
- Soodustab seedimist
- Parandab liigeste liikuvust
- Annab oskuse teadlikult pingutada ja lõdvestada oma lihaseid

#### Ära võimle, kui Sul esineb:

- Palavik
- Äge neeruhaigus
- Diagnoositud aborti oht
- Ootad kaksikuid
- Loote kasv on aeglustunud

#### Pea meeles!

harjutuse ajal hinga rahulikus tempos koos liigutusega!. säilita alati kaunis kehahoid! kui tekib valu või ebamugavustunne, katkesta harjutus! Alustage rahulikult ja esimesed kolm kuud vähem koormust neil päevadel, mis vastasid menstruatsiooni päevadele.

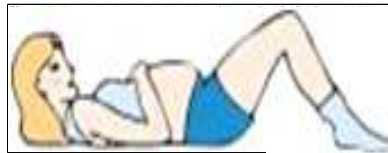
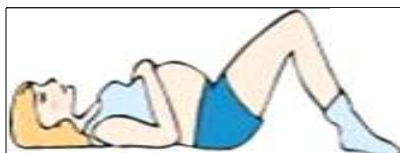
**Hingamisharjutus:** Rätsepiste käed alakõhul. Hinga aeglaselt (5-10 sek) nina kaudu sisse ja suuna kujutluses õhk sügavale allapoole. Kõht tõuseb käe all veidi punni. Tee väike paus hingamisel (2-5 sek) ja hinga nina või suu kaudu aeglaselt välja (väljahingamine 5 –10 sek). Kujutle, et kogu keha lõõgastub, jäsemed muutuvad lõdvaks ja kehast lahkuvad pinged (võid teha ka selili või istudes).



**Harjutus kätele:** Erinevates asendites. Suru sõrmed rusikasse ja sirutahästi laial.

Harjutus vaagnapõhja lihastele: Erinevates asendites (bussiga sõites, triikides) pinguta vaagnapõhjalihaseid ilma kõhtu samal ajal sisse tõmbamata. Hoiu pingutust nt. 5-10sekundit, siis ka puhkus 5-10 sekundit. 5-50 kordust 2-3 korda päevas.

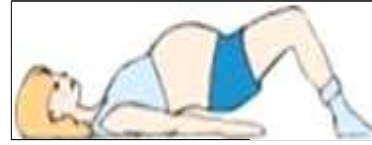
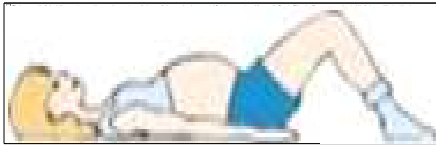
**Harjutus kõhulihastele:** Selililamang, põlved kõverdatud, käed on ristatult kõhul, tõsta (kuni 30°) aeglaselt välja hingates pea ja õlad ning kergelt suru peopesadega kõhtu kahelt poolt. Sisse hingates lõdvestu.





## Infomaterjal

**Harjutus selja- ja tuharalihastele:** Selililamang, jalad põlvest kõverdatud, käed kõrval. Tõsta välja hingates puusad üles (hoides naba sees) ja sisse hingates langeta.



**Harjutus rinnalihastele:** Rätsepistes, käed küünarnukkidest kõverdatud kõrval, sõrmed suunatud üles. Välja hingates too käed jõuliselt ette kokku. Pöörates peopesad enda poole. Sisse hingates taas siruta.



**Õlavöötmele:** Iste kandadel, käed reitel. Sisse hingates suru rind ette ja abaluud kokku, vaade otse ning välja hingamise ajal langeta pea rinnale.

**Harjutus seljalihastele:** Neljakäpuli, keha raskus võrdselt kätel ja põlvedel. Kael otse ja vaade maas! Hoi a naba sees ja selg sirge. Siruta korraga parem käsi ja vasak jalg. Puhka. Siruta nüüd vasak käsi ja parem jalg. Tee harjutust 10-15 korda.

**Harjutus jalalihastele:** selililamang üks jalg kõver, teine sirge. Tõsta sirge jalg üles ja soorita hüppeliigesega ringe, siis korrata teise jalaga.

**Säärelihaste venitus:** seisa sein juures üks jalg sammu võrra teisest ees küünarvarred vastu seinale. Kõverda eespool asuvat jalga hoides tagumise jala kanda maas. Hoi a 20-30 sekundit.

**Harjutus rühi taastamiseks:** selililamang, põlved kõverdatud ja tõstetud kõrgemale, käed kõrval, kergelt suruda selg vastu maad, sirutada kael (võid panna padja pea alla) ja lõdvestuda.



Treenitakse 2-3 korda nädalas, treeningu pikkus optimaalselt 20 – 45 minutit. Kui tunnete väsimust, katkestage tegevus ja puhake.

Enne harjutama asumist konsulteerige oma günekoloogiga!



## **Infomaterjal**

### **Rasedatele ei soovitata:**

- Ratsutamine (põrutused)
- Pallimängud (hüpped, löögid, järsud liigutused, ülesirutused, vaimne pinge)
- Kontaktsportialad (traumade oht)
- Raskuste tõstmist
- Füüsilist jõudu vajavaid harjutusi

### **Soovitavad:**

- Kõnd
- Jooga
- Suusatamine
- Jalgrattasõit kuni raseduspuhkuseni
- Tantsimine (sujuv ja rahulik)
- Ujumine kuni 7-8-nda raseduskuuni (mitte seisvas veekogus ja neile, kellel kalduvus põiepõletikule)

Koostaja: Taastus- ja järelravi osakond, füsioterapeut Raili Sepp

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010