Kismamatorna - A nyugalomban van az erõ!

Lazítás, erõsítés, tartásjavítás – 7 könnyû gyakorlat kismamáknak.

Ezek a könnyed gyakorlatok, amelyeket bemutatunk, kombinálják a mozgást, a koncentrációt és a légzést. Nem szükséges hozzájuk semmilyen „sport-tapasztalat”. Mindössze egy csúszásgátló matrac és pár szabad perc. Az egyes gyakorlatokat annyiszor ismételjék, ahányszor jólesik. Ha 2x-3x végzik is el az egyes elemeket – nagy figyelemmel –, annak is jelentõsége van!

Fontos tudni, hogy: kerülendõ az egyenes hasizom igénybevétele (pl. a felülések)! Ilyenkor ugyanis az altest összenyomódik és a hasfal megrövidül. Az oldalsó hasizmok kíméletesen edzõdnek és indirekt erõsödnek a hátizmok is, amelyeknek a növekvõ elülsõ többletsúly miatt, igen sok tennivalójuk van, hogy a helyes tartást megõrizhessük!

A program jótékony hatása nem csak a mamánál érvényesül, hanem a babánál is, hiszen a testmozgás nála is javítja az oxigén ellátást.

Tippek a gyakorláshoz

- Viseljen kényelmes ruhát és cipõt, ill. végezze mezítláb a gyakorlatokat.

- Figyeljen a légzésére! Az izomfeszítéseknél kissé nyitott szájon át engedjék ki a levegõt, lazításnál pedig az orron át lélegezzenek be.

- A váll és a nyak minden gyakorlatnál laza, feszültség mentes.

- A hátonfekvõs gyakorlatoknál (a 6. hónapig), a medence „semleges helyzetû”, azaz, a derék sem nem homorít túlságosan, se nem ér le a talajra. Ideális, ha a derék alá befér még a tenyér!

- Ne akarja most intenzíven megerõsíteni a testét. Csak akkor gyakoroljanak, ha jól esik. Az ismétlésszámot is ez határozza meg. Figyeljenek a belsõ jelekre, a testük üzenetére.

- A gyakorlatok között többször is tartson pihenõt, és a végén is lazítással zárja a programot.

1. Nyakkörzés

KH (=Kiindulóhelyzet): Feküdjön le a hátára, lábait tegye talpra, a karok lazán nyújtva a törzs mellett.

GY (=Gyakorlat): Képzeljen maga elé egy „8”-t és az orrhegyével rajzolja le, oda- és vissza is néhányszor.

A gyakorlat oldja a váll és a nyak izmainak feszülését, és segít a neutrális fejtartás megtalálásában.

A 6. hónaptól ez a gyakorlat ülve ill. állva is végezhetõ.

2. Talp-váll híd

KH: az elõzõ gyakorlat szerint. A talpak csípõszélességû terpeszben.

GY: Kilégzés közben a keresztcsontot, majd a gerincet is csigolyáról-csigolyára lassan felemelni, kb. 20 cm magasságig. A helyzetet 5-6s-ig tartsa meg, belélegezni és a kilégzés alatt újra csigolyáról-csigolyára lassan leereszkedni. (Ha szükséges, a leereszkedés közben is lehet ki-be lélegezni, hogy a „görcsös” kilégzést elkerüljük!)

A gyakorlat erõsíti a farizmokat és fitten tartja a hátat is.

3. Macskahát

KH: négykéz-láb helyzet, a derék-hát-nyak egy vonalba esik, az arc síkja párhuzamos a talajjal.

GY: Kilégzéssel a medencét hátra billentjük, a derekat, hátat csigolyáról–csigolyára domborítjuk és a fej lehajlik.

Belégzéssel pedig fenék felõl indítva: elõre billen a medence, kiegyenesedik a derék, a hát és a nyak – csigolyáról–csigolyára visszatérünk a KH-be.

4. Lazítás magzati pózban

KH: Üljön le a sarkára, a térdeket akkora terpeszbe nyissa, hogy a gömbölyödõ pocak kényelmesen elférjen közöttük elõrehajlásnál, majd fejét támassza le a homlokára. A karok lazán hátranyúlnak a törzs mellett, a kézfej lefelé néz.

GY: Koncentráljon a légzésre.

Ezt a lazítást minden egyes gyakorlatot követõen is elvégezheti, ha jólesik. A testhelyzet nagyon jól alkalmazható vajúdásnál is, a méhizom-összehúzódások utáni pihenésként.

5. Lazítás oldalfekvésben

KH: Oldalfekvésben a fej az alul levõ karon pihen, a térdek kissé felhúzva. Egy-két párnát is tehetünk a térdek közé.

GY: Koncentráljon a légzésre, ne erõltesse se a ki- se a belégzést. Pihenjen!

Ez egy lehetséges változat a pihenésre az elõrehaladott állapotban, ha az elõzõ helyzet nem esne jól.

6. Oldalra fordulás

KH: egy nagylabdán vagy széken ülve, egyenes háttal, stabil medencével. A könyök behajlított és az alkart emelje mellmagasságba.

GY: Kilégzéssel a felsõtest a fejjel együtt jobbra fordít. A gerincet tartsa egyenesen, fejtetõvel folyamatosan nyújtózzon felfelé. Ügyeljen arra, hogy ne döntse hátra a fejét, szemével ne nézzen felfelé, hanem a váll mögé, a mozgás irányát követve. Addig forduljon, amíg jól esik, ne erõltesse! Belégzéssel lassan forduljon vissza középre, majd kilégzéssel folytassa a mozgást a másik oldalra.

7. Vállhúzás

Ehhez a gyakorlathoz szüksége lesz egy gumiszalagra vagy egy kisebb törülközõre.

KH: állva, a lábak csípõszélességben, a térd picit behajlítva. A szalagot/törülközõt egy kis távolságban a has elõtt egyenes karral megtartani.

GY: Kilégzéssel a szalagot feszítse ki és emelje fel magasra a fej fölé, közben a vállak maradjanak lent. Belégzés közben a könyök hajlításával, engedje le a szalagot a fej mögé és fokozza a feszítést. Kilégzésnél még tartsa ki a helyzetet. Belégzéssel együtt nyújtsa fel ismét a karjait és kilégzés közben, lassan engedje le õket a has elé.

8. Láblendítés

KH: feküdjön le az oldalára, a fejét támassza meg a kezével. A törzs és az alsó végtagok egy egyenesbe esnek. A felül levõ karral támaszkodjon le a mellkas elõtt. Ha nyújtott lábbal nehéz megtartani a helyzetet, akkor az alul levõ térdet kicsit húzza fel. A felül levõ lábat csípõmagasságig emelje fel.

GY: Kilégzéskor lendítse elõre nyújtva a felül levõ lábat, belégzéssel pedig térjen vissza a kiindulóhelyzetbe. Ismételje meg néhányszor, majd forduljon át a másik oldalára is.

9. Lazítás

A 4. vagy az 5. pontban leírt testhelyzetben lazítson, koncentráljon a légzésére, majd figyelmét vigye a babához, próbálja õt elképzelni. Néhány percig maradjon így.

Egészségére!

Berényi Grilla