

## Kismamatorna - A nyugalomban van az erő!

Lazítás, erősítés, tartásjavítás &ndash; 7 könnyű gyakorlat kismamáknak.

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

Fontos tudni, hogy: kerülendő az egyenes hasizom igénybevétele (pl. a felülések)! Ilyenkor ugyanis az altest összenyomódik és a hasfal megrövidül. Az oldalsó hasizmok kíméletesen edződnek és indirekt erősödnek a hátizmok is, amelyeknek a növekvő elülső többletsúly miatt, igen sok tennivalójuk van, hogy a helyes tartást megőrizhessük!

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 cipőt, ill. végezze mezítláb a gyakorlatokat.
- Figyeljen a légzésére! Az izomfeszítéseknel kissé nyitott szájon át engedjék ki a levegőt, lazításnál pedig az orron át lélegezzenek be.
- A váll és a nyak minden gyakorlatnál laza, feszültség mentes.
- A hátonfekvős gyakorlatoknál (a 6. hónapig), a medence &bdquo;semleges helyzet&rdquo;; 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 megerősíteni a testét. Csak akkor gyakoroljanak, ha jól esik. Az ismétlésszámot is ez határozza meg. Figyeljenek a belső jelekre, a testük üzenetére.
- A gyakorlatok között többször is tartson pihenőt, 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): Képzeld magad elé egy &bdquo;8&rdquo;-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 végezhető.

## 2. Talp-váll híd

KH: az előző gyakorlat szerint. A talpak csípőszélességű 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 erősíti 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 felől indítva: előre 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 gömbölyödő pocak kényelmesen elférjen közöttük előrehajlásnál, 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 követően 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 levő karon pihen, a térdek kissé felhúzva. Egy-két párnát is tehetünk a térdek közé.

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

Ez egy lehetséges változat a pihenésre az előrehaladott állapotban, ha az előző helyzet nem esne jól.

## 6. Oldalra fordulás

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

GY: Kilégzéssel a felsőtest a fejjel együtt jobbra fordít. A gerincet tartsa egyenesen, fejtetővel 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 erőltesse! 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 törülközőre.

KH: állva, a lábak csípőszélességben, a térd picit behajlítva. A szalagot/törülközőt egy kis távolságban a has előtt 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 őket 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 levő karral támaszkodjon le a mellkas előtt. Ha nyújtott lábbal nehéz megtartani a helyzetet, akkor az alul levő térdet kicsit húzza fel. A felül levő lábat csípőmagasságig emelje fel.

GY: Kilégzéskor lendítse előre nyújtva a felül levő 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 őt elképzelni. Néhány percig maradjon így.

Egészségére!

Berényi Grilla