

لاغری بعد از زایمان با انجام این حرکات ورزشی

Page | 1

شاید فکر کنید که بعد از زایمان و انجام عمل سزارین اندام شما هرگز به فرم قبلی خود برنمی‌گردد و تناسب قبل از بارداری را نخواهد داشت. اما باید بدانید که با کمی تلاش، صبر و آرامش می‌توانید به تناسب اندام بعد از زایمان برسید. بارداری روی فرم عضلات ناحیه‌ی لگن و شکم تأثیر می‌گذارد و عمل سزارین هم این اثرات را تشدید می‌کند. بنابراین برای اینکه عضلات این نواحی مجدداً به شکل و فرم قبلی خود بازگردند به مراقبت ویژه و صبر و تحمل نیاز دارید. رسیدن به اندام دلخواه و لاغری بعد از سزارین دشوار، اما شدنی است.

همواره قبل از شروع رژیم و حرکات ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. با توجه به اینکه بعد از سزارین رژیم و ورزش ممکن است مشکلاتی را به‌همراه داشته باشد، مشورت با پزشک در این مورد بسیار مهم است. برای شروع رژیم حتماً صبر کنید حداقل ۶ تا ۸ هفته از زایمان‌تان بگذرد چراکه بدن شما برای ترمیم خود به زمان نیاز دارد. با تمرینات آهسته و سبک شروع کنید. فراموش نکنید که ماهیچه‌های شما طی عمل سزارین بریده شده‌اند و برای ترمیم به مراقبت و توجه زیادی نیاز دارند. در صورت بروز هرگونه درد بعد از تمرینات شکمی بهتر است به پزشک خود مراجعه کنید چراکه این درد ممکن است نشانه‌ی آسیب به این ناحیه باشد.

با رعایت رژیم غذایی سالم شکمی تخت و بدون چربی خواهید داشت. در مورد لاغری در ناحیه‌ی شکم رژیم غذایی و ورزش مکمل یکدیگرند. سعی کنید مصرف غذاهای آماده و فراوری‌شده را کاهش دهید و در عوض به مصرف گوشت‌های سبک و چربی‌های سالم روی بیاورید.

بر کیفیت غذای خود تمرکز کنید نه کمیت آن. اگر نوزادتان را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید رژیم لاغری برای شما ممنوع است؛ چراکه برای داشتن شیر سالم و غنی باید روزانه حداقل ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت کنید. شیر دادن به نوزاد باعث سوزاندن مقادیر زیادی کالری در بدن می‌شود و نقش به‌سزایی در کاهش وزن شما خواهد داشت.

یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای کاهش وزن بعد از زایمان پیاده‌روی است. پیاده‌روی ورزش ملایمی است که با افزایش سرعت متابولیسم باعث سوزاندن کالری بیشتر در بدن می‌شود. پیاده‌روی مثل سایر تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق‌وخوی شما می‌شود و انرژی‌تان را افزایش می‌دهد و این همان چیزی است که در شب‌بیداری‌های بعد از زایمان به آن نیاز دارید.

نوزاد شما می‌تواند در این پیاده‌روی‌ها شما را همراهی کند. برای این همراهی دلچسب به یک کالسکه نیاز دارید. می‌توانید از دوست یا همسرتان بخواهید در این پیاده‌روی‌ها کنار شما باشند یا می‌توانید با خانم‌های دیگری که اخیراً زایمان کرده‌اند، یک گروه پیاده‌روی تشکیل بدهید.

قدم اول...

حرکات کششی شکم – لاغری بعد از زایمان

اگر کمتر از ۶ ماه از زایمان شما گذشته و از نظر پزشکتان شروع تمرینات ورزشی برای شما بلامانع است، پیش از شدت بخشیدن به تمرینات با یک یا دو تمرین تقویت شکم کار را شروع کنید.

چنانچه بیشتر از ۶ ماه است که زایمان کرده‌اید، تمرینات کششی شکم را از سطح مقدماتی شروع و به تدریج به سمت تمرینات پیشرفته حرکت کنید. برخی از خانم‌ها بعد از انجام این تمرینات از احساس بدی که در ناحیه‌ی شکم دارند، گلایه می‌کنند؛ این مسئله به علت آسیب وارد شده به عصب‌ها و زخم در بافت این ناحیه است. اگر شما هم جزو این دسته هستید، بهتر است برای استفاده از عضلات این ناحیه کمی بیشتر صبر کنید.

حرکت پل لگنی

مادامی‌که پزشکتان اجازه نداده از انجام حرکات درازنشست، درازنشست چرخشی و کراچ پرهیز کنید چون این حرکات ممکن است به بافت شکم شما آسیب برسانند. در عوض بهتر است حرکت پل لگنی را انجام بدهید. کافی است عضلات شکم خود را منقبض کنید و به کمک آنها لگن را به سمت جلو حرکت بدهید. این حرکت را می‌توانید در حالت نشسته، ایستاده و درازکش انجام بدهید. این کار را هر روز و به تعدادی که وضعیت جسمی‌تان اجازه می‌دهد، انجام بدهید تا عضلات شکمی خود را بازسازی کنید و بهبود بخشید.

با استفاده از پیلاتس یا تمرینات یوگا، ماهیچه‌های شکم و لگن شما قوی‌تر خواهند شد. در حین انجام تمرین همیشه حواس‌تان به فرم صحیح بدن‌تان باشد تا بهترین نتیجه را از تمرین بگیرید.

پلانک

پلانک بهترین تمرین برای درگیر کردن عضلات شکمی است. برای شروع می‌توانید این حرکت را با کمی تغییر انجام بدهید. درحالی‌که زانوهایتان روی زمین قرار دارد، جلوی بدن را به سمت بالا بکشید. توجه کنید عضلات شکم در این وضعیت، منقبض و ستون فقرات‌تان صاف

باشد. بعد از اینکه بدن شما به این تمرین عادت کرد می‌توانید حرکت استاندارد پلانک را انجام بدهید. به این صورت که بدون تماس زانوها با زمین و با کمک انقباض عضلات شکم مطابق با تصویر، وزن خود را به سمت بالا بکشید. این حرکت را چندبار در هفته و تا آنجاکه شرایط جسمی شما اجازه می‌دهد تکرار کنید.

پل

تمرین پل، عضلات ناحیه لگن، باسن و همسترینگ را تقویت می‌کند. به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاها را صاف روی زمین قرار بدهید. پاها را به اندازه‌ی عرض باسن باز کنید. عضلات شکمی را منقبض کنید به طوری که پشت شما به سطح زمین فشار وارد کند. در طول تمرین، شکم و ستون فقرات خود را در این موقعیت نگه دارید. درحالی‌که پاشنه‌های خود را برای حفظ تعادل به زمین فشار می‌دهید، باسن خود را از زمین بلند کنید و به سمت سقف بالا بکشید. ۳۰ تا ۴۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به آرامی بدن خود را پایین بیاورید. این کار را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. در طول هفته چند بار این حرکت را انجام بدهید.

حرکت اصلاح‌شده‌ی کبرا

حرکت اصلاح‌شده‌ی کبرا جزو تمریناتی است که به تقویت ناحیه‌ی لگن کمک می‌کند. روی شکم دراز بکشید و کف دست‌ها را در کنار شانه‌ها روی زمین قرار بدهید طوری که آرنج‌ها در کنار قفسه‌ی سینه قرار بگیرند. سر و گردن خود را به سمت بالا بکشید. مراقبت باشید که این کشش به پشت شما فشار وارد نکند. سپس عضلات شکم را به سمت داخل بکشید و سعی کنید لگن خود را از سطح زمین فاصله بدهید. این حرکت را چندبار در هفته و هر بار ۴ تا ۸ دفعه انجام بدهید.