

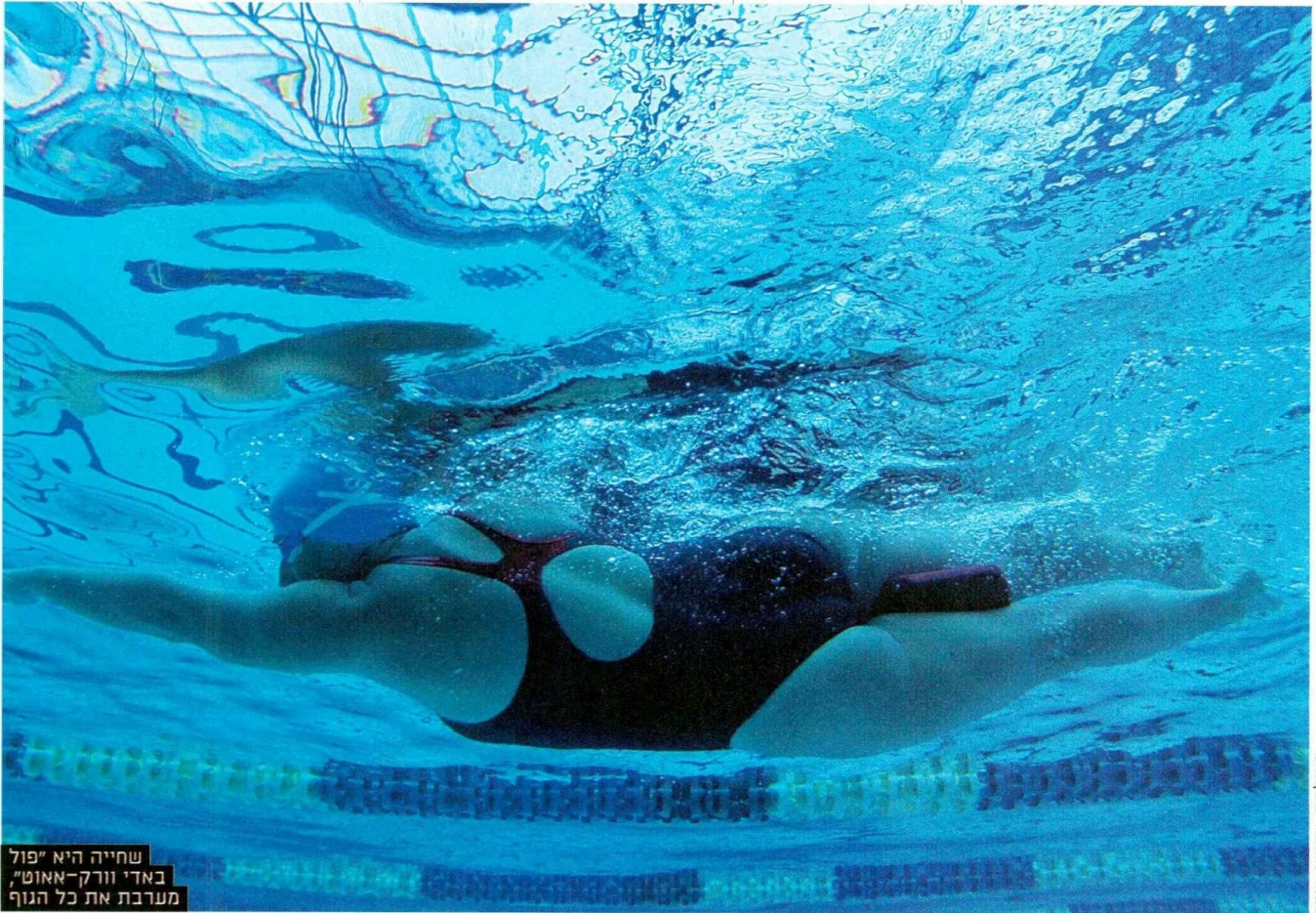
את השריר הארוך השומר על הגב התחתון.

לרוב נשים מחזיקות את התינוק על היד החזקה שלהן, והיא מונחת באותה תנוחה סטטית הרבה מאוד זמן, או שנשים נרדמות בתנוחות לא נוחות עם התינוק עליהן (כי גונבים דקות שינה מתי שרק אפשר). כשהגוף לא מוכן

של חמישה עד עשרה קילוגרמים, אך חשוב לציין שאת הכפות יש להוסיף לתרגיל רק אחרי שמוודאים שסגנון השחייה מותאם לשחייה באופן מיטבי ושמצעים אותו באופן נכון.

2. הרגליים לא יזוזו בזמן השחייה, אלא בעיקר ייגררו כחלק מהנעת הגוף

עם מצוף פולי (מצוף קטן המונח בין הירכיים), ואז אפשר לגרור בביטחון את הרגליים ולתת לתנועתן העדינה לשחרר את הגב התחתון. מצוף הפולי גם מחייב אותנו לשמור על כיווץ של הירכיים הפנימיות, מה שמחזק מאוד את שרירי רצפת האגן ואת שרירי הבטן, ויכול לסייע בחיזוק אזור הרחם



מזלמה: אישיגן טורד

שחייה היא יפול באדי וורק-אאוט, מערבת את כל הגוף

לכך, הדבר גורם לכאבים בצוואר, בכתף ובמפרק שורש כף היד, ובמקרים קשים גם דלקות. המתיחה של היד במהלך החתירה מאפשרת להאריך את השריר, וככל שהוא ארוך יותר, הוא יותר אלסטי, משמש בולם ועוזעים, ולכן פגיע פחות.

את התרגיל הזה אפשר לבצע גם בעזרת כפות שחייה – כפות פלסטיק המלופפות סביב האמה. היתרון בהן הוא שהן גורמות לנו לעבוד עם יותר התנגדות ומחזקות את הזרועות, פלג הגוף העליון והשריר הרחב גבי. התרגיל דומה לעבודה עם משקולת

והמתחה, כדי להרפות ולשחרר את שרירי האגן. חשוב לא לעבוד באופן חזק עם הרגליים, מאחר שגרירתן בעת שחיית חתירה מאפשרת לשריר להיכנות ולתמוך בשלד ובשרירי הליבה. מרכז שיווי המשקל של הגוף מתערער במהלך ההיריון, וגרירת הרגליים בעת השחייה משחררת את הגב התחתון, מפרידה את השרירים שנמצאים על החוליות ומפחיתה את הכאב.

3. רגליהן של נשים רבות מכווצות לאחר הלידה והן לא מצליחות להציפן. אם הרגליים שוקעות, מומלץ לעבוד

במקרים של צניחת רחם אחרי הלידה ואף למנוע בריחת שתן.

4. מומלץ מאוד לשחות עם סנפירי גומי אלסטיים של ספידו. בגלל השינויים ההורמונליים והמשקל שמועמס על הגוף בזמן ההיריון עלולות להופיע התכווצויות בכל הגוף, בעיקר בשרירי התאומים ובכף הרגל. תנועתו העדינה של הסנפיר האלסטי עוזרת לשחרור התכווצויות, מפחיתה בצקות ברגליים ומאריכה מאוד את שריר התאומים ואת השרירים בכף הרגל.

