



임산부를 위한 운동 (3)

-임신 체조의 예(2)

① 발목운동 : 반듯하게 누워 아킬레 스텐을 충분히 펴고 굽히면서 여러 방향으로 발을 움직인다. 각기 10회씩 실시.(발목 관절을 유연하게 함)

② 다리운동 : 반듯하게 누운 다음 양 다리를 좌우 교대로 올렸다 내렸다 한다. 처음에는 낮게 시작해서 점차로 높이며 각기 10회씩 실시.(혈액순환)

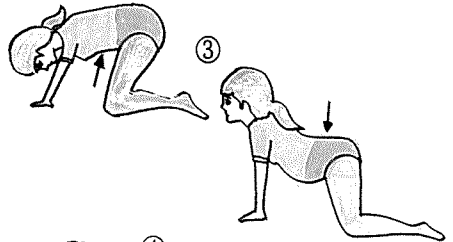
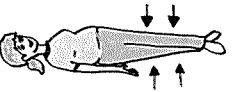
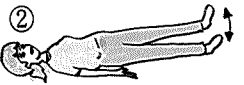
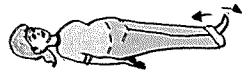
③ 골반운동 : 기어다니는 자세로 숨을 들이마시며 등을 구부린다. 다음에 숨을 뿜어내면서 머리를 들고 상체를 뒤로 젖힌다. 10회씩 반복 (복근 단련 및 척추이완)

④ 책상다리운동 : 책상다리로 앉아 무릎을 밑으로 누른뒤 호흡을 하면서 손을 떼다. 다음엔 발바닥을 마주 붙인 뒤 숨을 들이마시면서 등을 편다. 그리고 숨을 내뿜으면서 몸을 가볍게 앞으로 굽힌다. 10회씩 반복.(허리관절의 유연성·대퇴근육을 튼튼히 함)

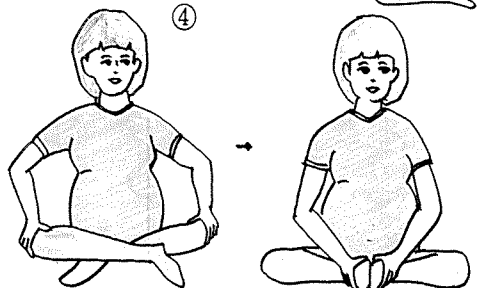
⑤ 복부호흡운동 : 반듯이 누워 다리를 약간 벌린 채 손을 허리에 대고 열까지 세는 동안 천천히 숨을 들이마시고 내쉰다. 10번씩 반복.



①

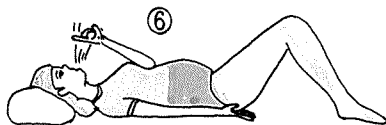


③



④

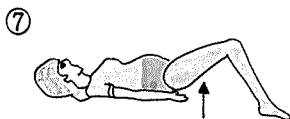
⑥ **촉볼끼기운동** : 반듯이 누워 무릎을 세우고 입위로 30cm정도에 양초가 있다고 상상한다. 크게 숨을 들이마시고 양초의 불을 붙여서 끄는 것처럼 입을 오므린 후 폐가 빌 때까지 가능한 한 길게 숨을 뱉어낸다. 5회씩 반복.(복부의 탄력과 강화)



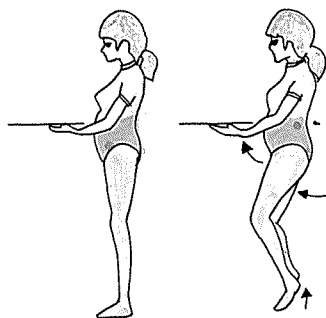
⑦ **엘리베이터 체조(질의 근육을 좁히는 운동)**

a. 천천히 질의 근육을 오므리면서 엉덩이를 위로 들어올리고 다섯까지 센 다음 천천히 내린다. 10회씩 반복.

b. 방문같은 곳에 기대어 다리를 벌리고 발을 세우고 서서 엉덩이를 올리면서 배를 방문에 붙이도록 한다. 3회씩 반복



⑧ **쪼그리고 앉기 운동** : 발을 25~30cm 가량 벌린 다음 엉덩이가 발꿈치에 닿도록 하여 앉는다. 책상이나 의자로 체위를 조정한다. 3회씩 반복(임신중 골반과 회음부위를 크게 하는 운동)



- 차가운 물은 복부를 차게 하여 태아에게 나쁜 영향을 주므로 수온이나 주위기온에 주의해야 한다.

- 의사의 지시에 따라 적당한 수영장을 선택한다.

3. 수영

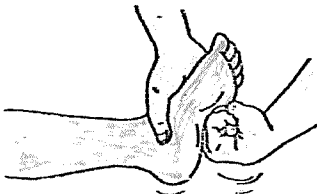
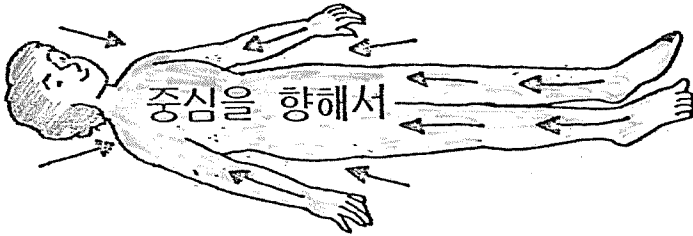
- 수영 : 팔 다리를 이용한 전신운동
- 물속에서는 부력 때문에 체중이 더 가벼워져 신체이동에 힘이 적게 든다.
- 다른 운동에 비해 안전하다.
- 물속에서 걷거나 움직이는 것만으로도 운동효과가 있다.
- 너무 오랫동안 수영을 하거나 빠른 속도로 수영할 필요는 없다.

4. 마사지

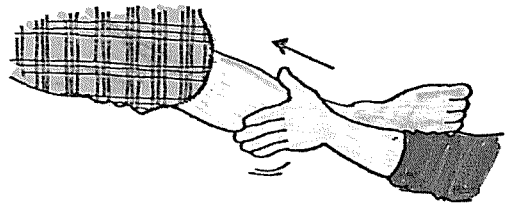
- 심한 운동을 해서는 안되는 임신 초기와 후기에 좋다.
- 긴장된 근육을 풀어주어 전신의 혈액 순환을 좋게 해준다.
- 근육 중 피로하기 쉬운 곳이나 걸리는 곳을 가볍게 두드리거나 문질러 준다.

- 혼자서 할 수 없는 부위가 많으므로 남편이나 가족들의 도움을 받는다.
- 손가락 보다는 손바닥을 이용하는 것이 효과가 크다.

- 너무 큰 힘을 가해서는 안된다.
- 피로하기 쉬운 곳을 중점적으로 행하며 몸의 바깥 쪽에서 중심을 향하도록 문지른다.



발바닥을 문지른다.



정강이를 쓸어올린다.



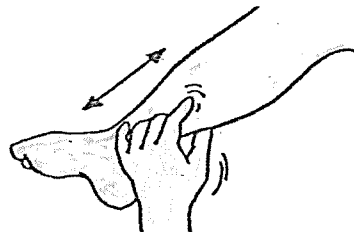
술개골을 돌려준다.



허벅지를 비벼준다.



장딴지를 주무른다.



아킬레스건을 주무른다.