

תרגילי תנועתיות בהריון

בהריון חשוב לזוז ולעשות תרגילי מתיחות ומוביליטי חשוב שאם את חשה כאב לא להמשיך לעשות את התירגול, ניתן לבצע את התרגול כשההריון תקין ואין איזור לפעילות גופנית

חתול פרה

קמרי וקערי את הגב 10 חזרות
מתיחה של בית החזה קחי את שתי הידיים והניחי מאחורי הראש ופתחי את המרפקים החוצה ל 30 שניות

ישיבת כובסת-

ישיבה בסקווט עמוק אם את מתקשה הישעני על קיר

מתיחה של מכופפי הירך-

עמדי בעמידת פסיעה ליד קיר כופפי את הרגל הקדמית ושמרי על האחורית ישרה ומתחי אותה

תנוחת מנוחה-

עמדי בעמידת 6 פתחי את הברכיים וקחי את הישבן לאחור לכפות הרגליים ומתחי את הידיים קדימה הישארי בתנוחה כ 30 שניות