



임산부를 위한 운동 (4)

4. 출산 후의 운동

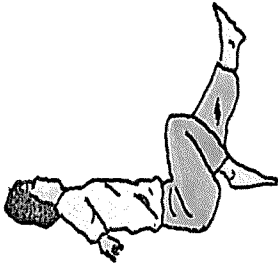
- 출산후의 임산부는 정신적·육체적으로 매우 피로한 상태이므로 무리한 활동은 금물이다.
- 느슨해진 복부의 근육을 강화하고 정신적 안정을 회복할 수 있도록 기분 전환과 함께 가벼운 체조를 실시하는

것이 좋다.

- 단, 임산부의 신체 상태가 비정상적이므로 출산 후 3개월 전까지는 의사의 지시에 따른다.

- 3개월 후에는, 가벼운 운동은 몸에 좋으나 주의해서 실시한다.

<p>· 기지개켜기</p>  <p>두 팔을 들고 온 몸을 편다.</p>	<p>· 제자리 걷기</p>  <p>천천히 한다.</p>	<p>· 제자리 뛰기</p>  <p>천천히 한다.</p>
<p>· 뽕뽕기</p>  <p>다리를 벌리고 모으며 가볍게 뽕뽕기를 한다.</p>		<p>· 다리 굽혀펴기</p>  <p>①위를 보고 누워서 다리를 굽혀 편다.</p>



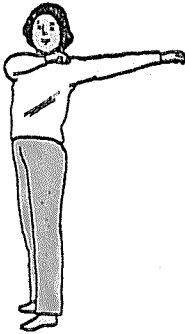
②위를 보고 누워서 한 다리씩 번갈아 위로 든다.

· 몸 옆으로 굽히기



한 팔을 위로 들고 몸을 옆으로 굽힌다.

· 몸 옆으로 돌리기



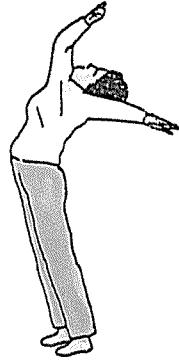
팔과 몸을 옆으로 돌린다.

· 몸 뒤로 굽히기



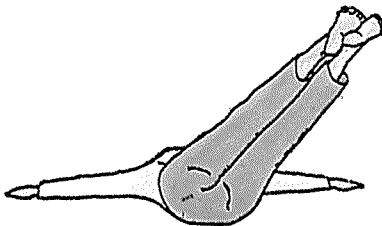
두 팔을 들고 몸을 뒤로 굽힌다.

· 몸 휘돌리기



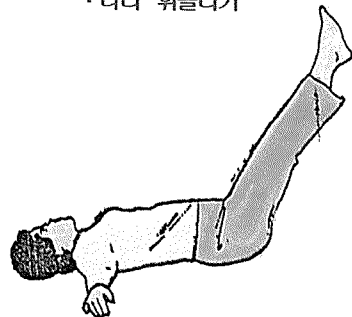
팔을 들고 몸을 휘돌린다.

· 다리 옆으로 눕히기



누워서 다리를 옆으로 눕힌다.

· 다리 휘돌리기



위를 보고 누워서 다리를 휘돌린다.

· 기지개켜기



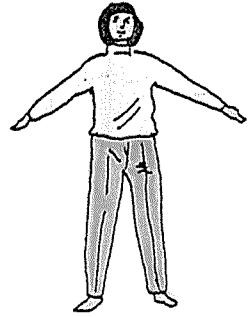
두 팔을 들고 온 몸을

· 마사이지



가슴.배를 두손으로
문지른다.

· 심호흡



흉복식 심호흡을 한다.

*임신 중에 삼가해야 할 운동
-몸을 위아래로 움직이는 뽀뽀기

-무거운 물건을 들어올리는 운동
-매달리거나 빨리 달리는 운동

