

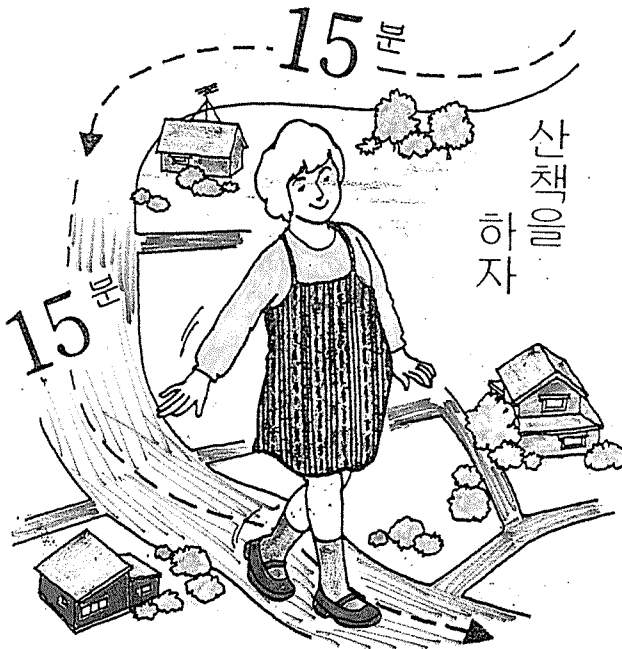


임산부를 위한 운동(2)

1. 산책

- 걷기는 전신 근육의 56% 이상을 사용하게 하며, 심장, 내장 기관에 좋은 영향을 준다.
- 한가로운 기분으로 매일 30분 이상 실시해야 한다.
- 집 주위의 공원이나 가로수가 있는 길이면 된다.

- 30분 정도를 걸을 수 없다면, 15분씩 2~3회 나누어서 걷도록 한다.
- 산책 시에는 바닥이 넓고 쿠션이 있는 신을 신도록 하며, 피곤을 느낄 때에는 잠시 휴식을 취한다.
- 휴일에는 남편과 함께 집부근을 떠나 새로운 장소에 가보는 것도 좋다.



2. 체조

-체조할 때의 주의사항

- 편한 옷을 입는다.
- 식사 후 곧바로 하지 않는다.
- 체조를 시작하기 전에 소변을 보아 방광을 비운다.

-매일 같은 시간대에 하며 서서히 늘린다.

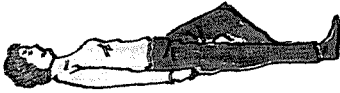
-체조를 하기 전과 끝낸 후 정화호흡을 한다.

-눈은 한 곳에 고정시킨다.

-임신 체조의 예(1)



· 다리 굽혀펴기

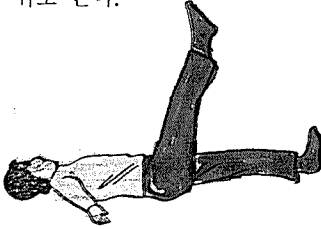


① 위를 보고 누워서 한 다리씩 번갈아 굽혀 편다.

② 위를 보고 누워서 두다리를 굽혀 편다.



③ 누워서 한 다리씩 번갈아 위로 든다.

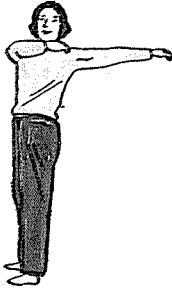


· 몸 옆으로 굽히기



한 팔을 들고 몸을 옆으로 굽힌다.

· 몸 옆으로 돌리기



팔과 몸을 옆으로 돌린다.

· 몸 뒤로 굽히기



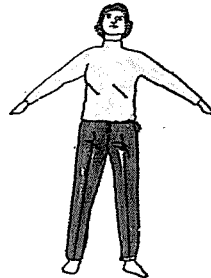
팔을 위로 들며 몸을 뒤로 굽힌다.

· 기지개 켜기



두 팔을 들고 온 몸을 편다.

· 심호흡



흉복식 심호흡을 한다.