

# 大肚用fitball 臨盆唔使心慌慌

Fitball是常見的產前運動，只要一球在手，即使身在家中甚至已進入醫院產房，準媽媽也可以利用fitball做出不同的動作，譬如坐球、跪在膠墊上按球或者將球貼牆，絕大部份簡單又易學。

## Fitball

註冊物理治療師陶麗敏表示，孕媽媽坐fitball做產前運動，較平日閒坐梳化，對身體更有幫助。Fitball使用簡單方便，適合懷孕18至22周，即懷孕3個月之後的準媽媽使用，有助紓緩腰痠背痛，以及練習心肺功能，外國媽媽甚至在臨盆前一刻，也會用fitball做運動，紓緩陣痛的痛楚。

為安全起見，提醒孕媽媽使用fitball做運動前，最好先請教醫生或專業人士如註冊物理治療師的意見，保障自己和胎兒健康、安全。

Fitball的size會按使用者的身高、體形，大致分右列幾種：

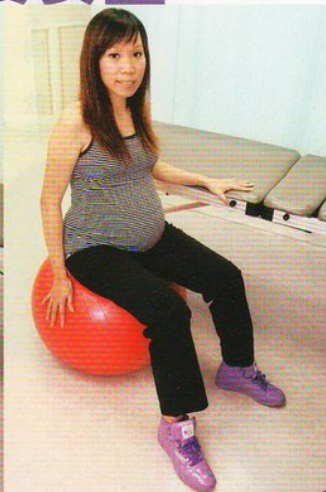
fitball size	身高
1 55cm	160cm
2 65cm	160-173cm
3 75cm	173cm以上

另外，陶亦提醒準媽媽揀選fitball時，最好選擇具有防爆功能，即刺到亦不會爆開、漏氣，使用較安全。泵氣方面八成便可，使用起來較輕鬆、容易。若果家中地板屬磚地，必須使用防跌墊或瑜伽墊，同時穿上運動鞋，避免失衡跌倒。

## 坐球要安全

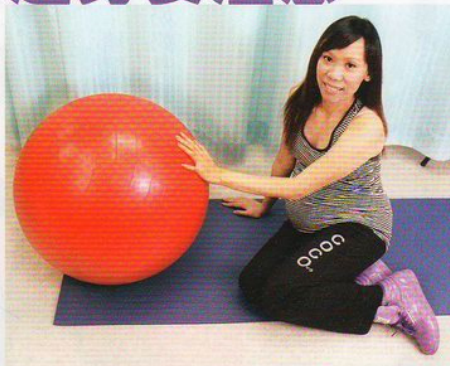


**Step 1** ▲ 先用一隻手扶實牆壁或床邊，另一隻手輕按fitball，身體微向後彎。



**Step 2** ▲ 然後借力坐在球上，必須確保身體坐穩，免生危險。

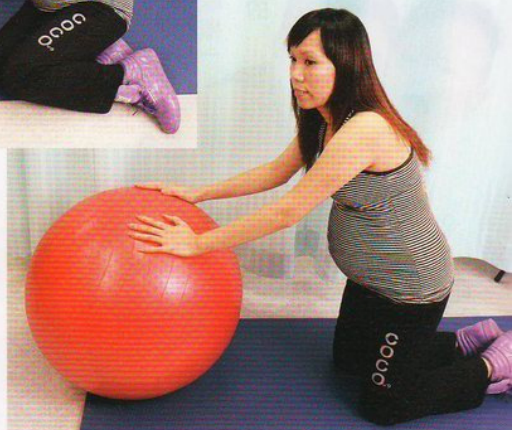
## 起身要注意



**Step 1** ▲ 當完成fitball跪臥的動作，起身前先坐好膠墊上，fitball放在旁。

### Step 2

首先輕微側身，以曲膝跪地的姿勢，雙手扶實fitball，然後才站起。切勿透過推動fitball借力站起，若球突然移後，有機會引起扭傷的可能。

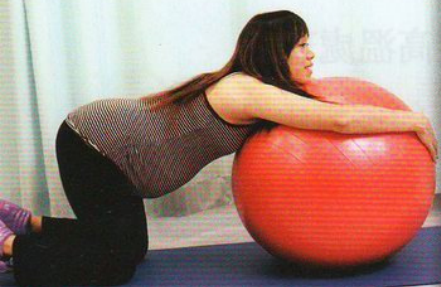




## 練習心肺功能

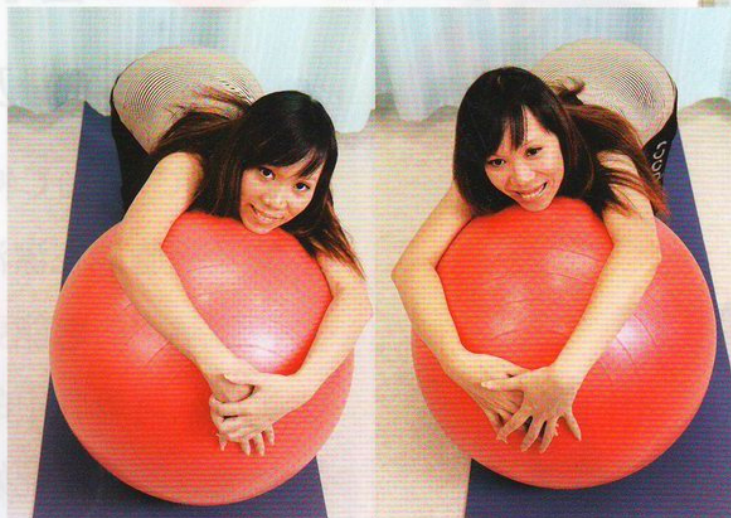
以下介紹的數款動作，有助舒緩準媽媽的腰痛不適，同時訓練手臂力，每組動作可以約維持十分鐘。

### 落地按球，前和後



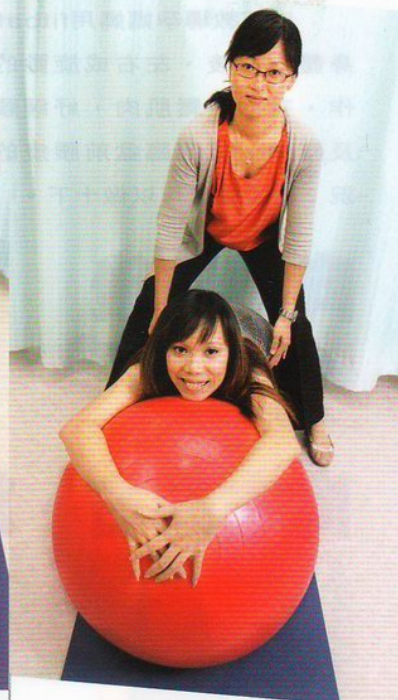
▲ 曲膝跪在膠墊上，腳尖貼地，雙手像攬公仔般抱住fitball，盆骨移向上做出肚部向上的動作；當盆骨移向下，肚部會向下落，臀部翹起。

### 落地按球，左和右



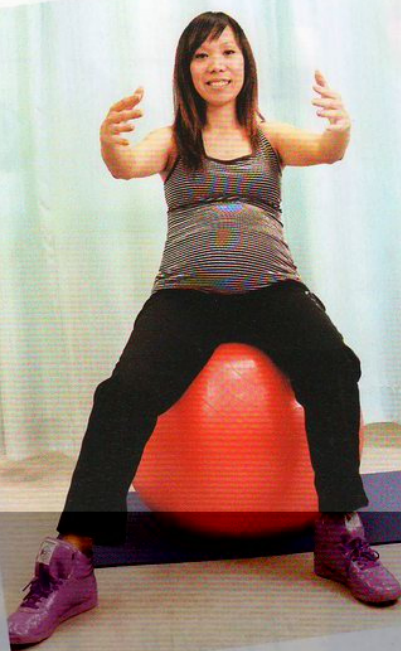
Step 1 ▲ 雙膝跪在膠墊上，臀部翹起，盆骨移向左。

Step 2 ▲ 保持腳尖貼地，盆骨移向右。

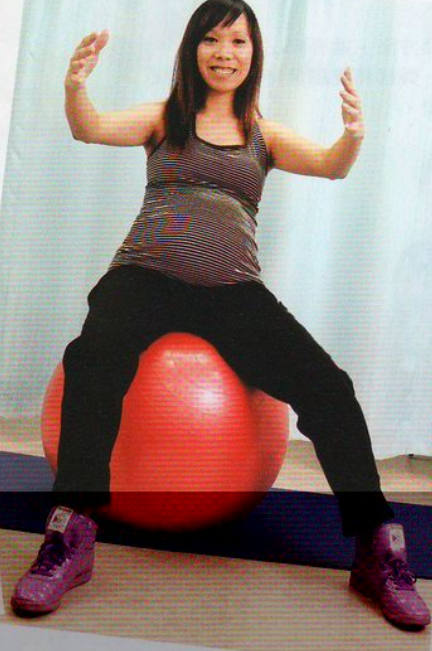


Step 3 ▲ 若果懷孕周數越大，建議丈夫幫忙，兩腳分開企在太太腰位置，雙手輕扶太太，保持姿勢位置正中。

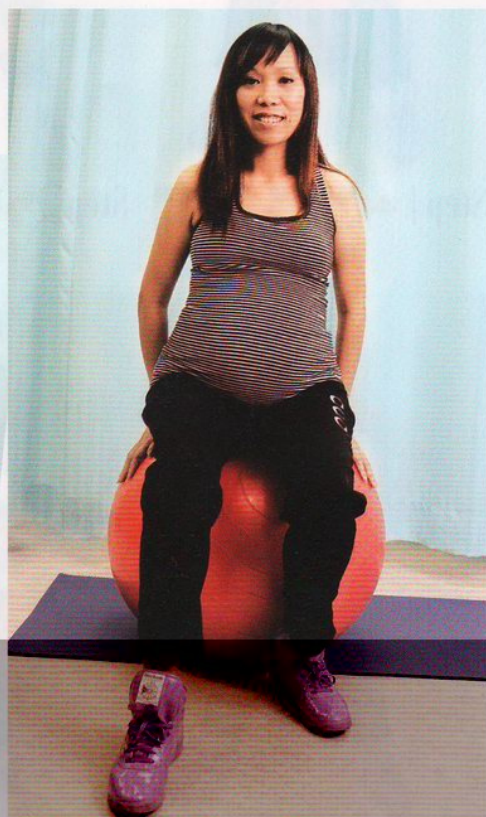
## 坐球左右踏步、跳 aerobic



Step 1 ▲ 雙腳分開，用力坐穩在fitball上，腳尖向前。左腳踏前一步，雙手伸直張開，呈抱球的姿勢。



Step 2 ▲ 右腳踏前一步，雙手伸直張開，呈抱球的姿勢。

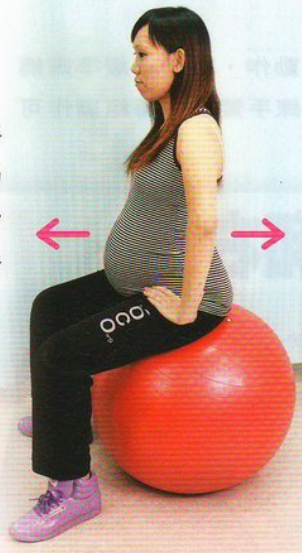


Step 3 ▲ 另外，準媽媽可以坐穩在fitball上，雙手放後按球，兩腳帶節奏感的前後踏步，像跳aerobic的動作。



# 活動

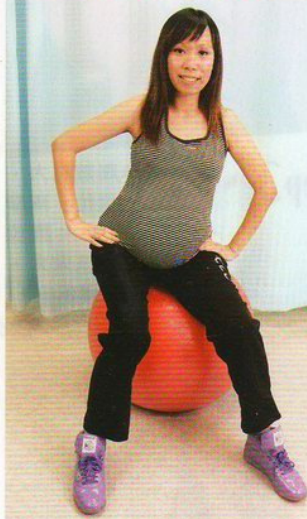
以下教導孕媽媽用fitball將身體向前後、左右或旋動的動作，有助放鬆肌肉，紓緩腰背及腹痛，減輕臨盆前腰痠的情況；建議每次可以做十下。



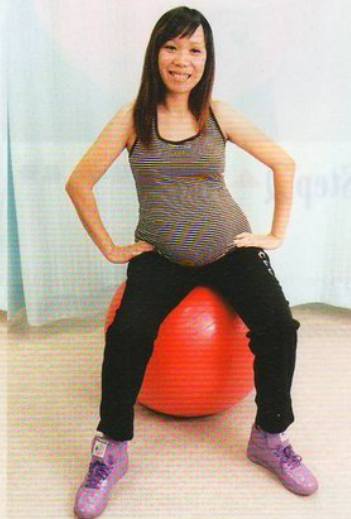
## 向前向後

▶ 坐穩fitball，雙手叉腰，盆骨分別向前或後轉，做出凸肚和凹肚的效果。

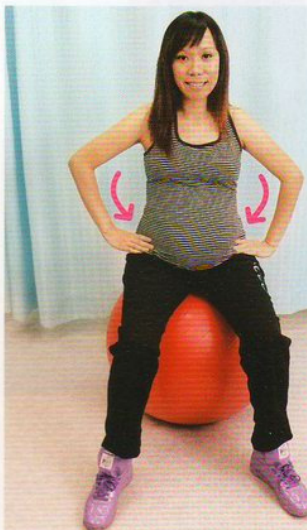
## 向左向右、旋轉



Step 1 ▶ 雙手叉腰，兩腳分開呈90度，盆骨向右轉。



Step 2 ▶ 轉換方面，盆骨向左轉，臀部和雙腳保持不動。



Step 3 ▶ 利用腰力順時針或逆時針旋轉，留意fitball可能輕微搖動。



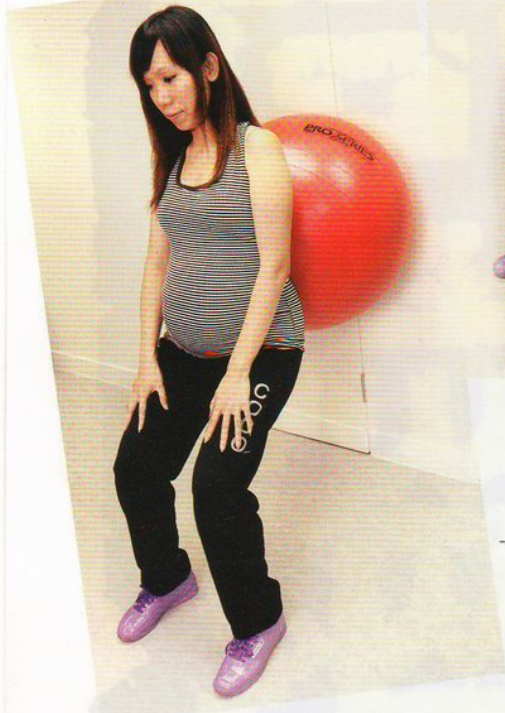
Step 4 ▶ 丈夫可以站在太太後面，輕扶其腰部，協助太太完成旋轉的動作，過程中更安全、放心。



## 練力

將fitball貼靠牆身的動作，  
有助準媽媽練習用力。

## 靠牆上下推球



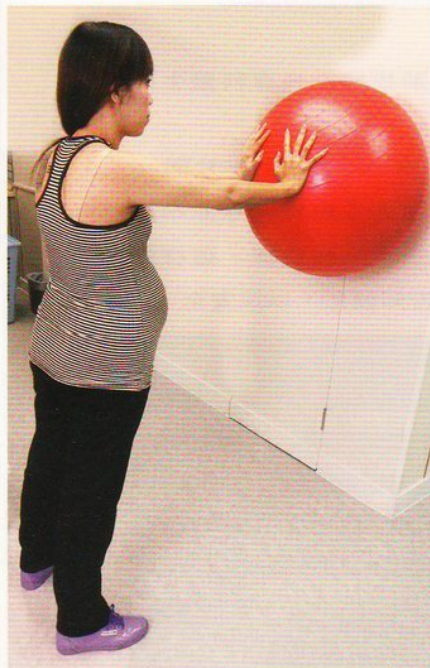
### Step 1 ▲

背向牆企，將fitball夾在  
身後和牆壁之間，身體挺  
直靠後。

### Step 2 ◀

眼望腳尖，微曲膝，但切  
勿超過兩腳腳尖，輕輕用  
背力將球向上或下推。

## 按球靠牆



### Step 1 ▲

Fitball離地貼向牆，雙手伸直  
按球，保持企穩。

### Step 2 ▲

屈曲雙手，身體靠向球。📌