

每日10分鐘 收身話咁易



產後收身是不少產婦關心的問題，經過懷胎十月，身體虛耗嚴重，加上要照顧初生寶寶，媽媽們未必有精力和時間做運動。以下介紹的5個收身運動，在床上便可以做，非常方便。而要完成整套動作，只需約10分鐘，各位媽媽不妨一試。

究竟媽媽生產後，何時可以開始做運動呢？註冊物理治療師陶麗敏表示，這要視乎產婦是順產還是開刀：

順產：只要媽媽的會陰位置不太痛便可開始做一些簡單的訓練運動，否則應待情況改善後才開始做。

開刀：要待媽媽傷口癒合、日常動作都不太覺得痛，加上產後覆診時徵得醫生同意，便可開始做運動。然而，有些媽媽因體質或其他原因，令傷口容易爆開或受到感染，這個情況下尤其需要徵求醫生意見。

* 早期的一些需要彈跳，或只側重一邊身體的運動，有機會令盆骨位置的肌肉拉傷，則無論開刀或順產都不建議。

避免彈跳動作

陶強調，若然媽媽想要收身，就必須要做帶氧運動以減除多餘卡路里。然而，產婦盆骨位置的韌帶變得鬆弛，故她建議媽媽們可於產後三個月以後，選擇踏單車、游泳、踏步機等不用彈跳的運動，以免拉傷。

以下5個收身運動，主要訓練腰、腹和臀部。至少要做2、3星期以上才會見效。雖然體形上未必明顯變瘦，但媽媽耐力和肌肉力量都會有所提升。

運動1：盆骨前後傾



step 1
躺下曲膝，將一隻手放入腰後虛位，收緊下腹令盆骨後轉。



step 2
壓住手，再放鬆，重複10次。

這是最基本的產後收身動作，完全可以隨意說話、呼吸，適合剛剛誕下寶寶的媽媽。

效果：肚皮、臀部和腿部都會有收緊的感覺。能鍛煉腹部、臀部，改善腰痛。

小貼士：臀部要一直貼着床。

運動2：上腹Curl up



step 1
躺下曲膝，手伸前呼氣。



step 2
下巴放鬆，慢慢升起上半身，令手指尖可觸及膝蓋，維持5至10秒放鬆。

效果：鍛煉上腹肌肉。如果媽媽想增加難度，可以將手放胸口或頭後，上半身升至同樣位置。

小貼士：若媽媽腹部乏力，丈夫可以從旁協助，扶住太太的手腕，但不要拉扯，否則很易拉傷；又或用枕頭墊於頭後，不要用錯頸力。

* 注意：若有腹直肌分離問題，則需徵詢醫生意見，或查詢物理治療師運動的特別技巧。

運動 3：下腹訓練



躺下曲膝，手放腰後凹位，收緊下腹，後傾盆骨至壓住手。



開合膝 10 下，手繼續壓在後。



曲起雙膝至 90 度，維持 30 秒至 1 分鐘，保持呼吸。



欲提升難度，可以嘗試輪流伸直左右腿，或兩腿。

效果：訓練下腹和深層肌肉。

小貼士：跟盆骨前後傾動作一樣，臀部要一直貼着床。

運動 4：平板支撐



俯臥，用手肘及膝支撐身體，保持身體平直，腰後不要凹下去或者升起臀部，眼望下方便可。



欲增加動作的難度，可嘗試用腳尖支撐。

這是一個能夠全面訓練的動作，難度最高。如果媽媽較為忙碌，可以選擇只做這個綜合動作，每天練 1、2 分鐘，可分開數次來做。但如果真的很累，做不到也不要勉強。

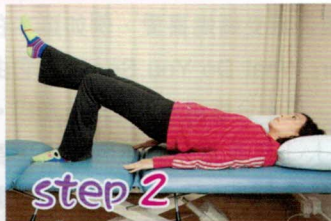
效果：肚子會有收緊的感覺，除了腹部、手臂都會用力，但不會用到腰背力。此動作有助訓練肩背、腹部及臀部。

小貼士：腰後背不能凹下去，且做此運動時，腰部不會覺得疲累，否則代表姿勢有錯。

運動 5：臀部訓練



仰臥曲膝，腿分開至臀闊，收緊臀部，提起一個拳頭高。



輪流提起左右腿，進行 5 至 10 次，嘗試保持身體平衡。

效果：收緊臀部、腹部及腿部。

小貼士：臀部要凌空，但不要提得太高，否則容易用錯腰力。☑

* 以上動作如要增加難度，可以自行加長時間或動作的重複次數。

創刊**28**年

全港歷史最久、100位本地專家參與、最多讀者閱讀的育嬰雜誌

OURS
mama & baby

媽媽寶寶

342

Feb 2017

\$35

準媽咪、**0-4**歲孩子父母閱讀 www.eugenegroup.com.hk



BB唔同月齡 揀杯有學問

鼻樑現青筋 B會難湊啲?

點判斷高燒入唔入院?

瑞士媽媽 主張孩子自己湊

寶寶5大身體接觸必要做!

BB食肉=食抗生素?

Train AQ 要識自製危機

帶B坐郵輪成趨勢?

新推上堂學湊孫

寶血幼稚園專訪

孕婦專頁

陀仔B 風險係double?

10分鐘運動變fit媽

