تناسب اندام و تمرینات ورزشی در بارداری، مقالات

استفاده از تردمیل در بارداری،✅مفید یا ❌مضر؟

ارسال توسط Farzad

۲۵
آذر

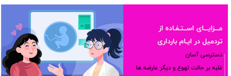
استفاده از تردمیل
در ایام بارداری
مفید یا مضر؟

دوران بارداری دورانی حیاتی و مهم، در طول زندگی فرزند شماست. حفظ سلامتی جنین ، سلامتی فرزند شما را در آینده تضمین می کند.بی شک دانستن نکاتی در مورد ورزش و استفاده از تردمیل در دوران بارداری، در کاهش اضطراب و نگرانی شما موثر است. ورزش روحیه ی بهتری را برای شما به ارمغان می آورد و تولد نوزادی سالم را مژده می دهد.

در این مقاله می خوانید:

آیا می توانیم از تردمیل در ایام بارداری استفاده کنیم؟

پژوهش های معتبر نشان می دهد که هیچ اثر منفی بر سلامتی جنین به خاطر ورزش کردن مادر گزارش نشده است، همچنین سلامتی و تناسب اندام دوران بارداری جز بهترین کارهایی است که برای سلامت کودک خود انجام می دهید، حتی اگر حالات تهوع صبحگاهی و ناخوشی های ایام بارداری را تجربه می کنید، تحرک داشتن باعث می شود حال بهتری را تجربه کنید. با این حال اگر خستگی و ضعف به سراغ شما آمد، حتما استراحت کنید. شما در ماه های مختلف بارداری باید نکات ایمنی خاصی را در تمرین های ورزشی خود رعایت کنید، عدم رعایت این نکات می تواند برای شما یا جنین خطرساز باشد، از جمله ورزش های محبوب و مفید در ایام بارداری پیاده روی است بنابراین ما در **طب آسیا** تصمیم گرفتیم درباره پیاده روی با تردمیل در ایام بارداری نکاتی را ذکر نماییم، تا با خیال راحت و بدون نگرانی، ورزش کنید.


مزایای استفاده از تردمیل در ایام بارداری
دسترسی آسان
غلبه بر حالت تهوع و دیگر عارضه ها
بهبود وضعیت روانی
حفاظت در برابر آلودگی زیست محیطی

چرا از تردمیل استفاده کنیم؟

استفاده از تردمیل در ایام بارداری چند مزیت عمده دارد

دسترسی به آن آسان تر است، مخاطرات پیاده روی کردن در محیط بیرون را ندارد. دویدن یا پیاده روی بر روی آن مضر نیست، ولی جهت حفظ سلامت جنین پیاده روی گزینه ی بهتری است، همچنین ورزش با تردمیل در ایام بارداری شما را از آلودگی های زیست محیطی حفظ می کند، البته نظر متخصص در مورد سرعت و میزان تمرین ها، شرط اصلی داشتن تمرینی بدون آسیب است.

بیشتر بخوانید:**هفت مزیت تردمیل**

نکات ایمنی استفاده از تردمیل در ایام بارداری

در مراحل مختلف رشد و نمو جنین، باید نکات ایمنی زیر را رعایت کنید:

سه ماهه اول بارداری

جهت استفاده از تردمیل در اوایل بارداری

در فعالیت های خود کمترین فشار ممکن را در نظر بگیرید، حداکثر ۳۰ دقیقه در روز و سه تا پنج روز در هفته تمرین کنید، با متخصص در مورد سطح تمرین ها و چگونگی آن ها مشورت کنید.سعی کنید از ورزش لذت ببرید و به خاطر باشگاه نرفتن خودتان را سرزنش نکنید، زیرا سلامتی جنین از همه چیز مهم تر است.

اجرای نرمش و انجام حرکات کششی به شما کمک می کند، تمرین راحت تری داشته باشید هر چند در ایام بارداری ممکن است، تغییراتی در بدن شما صورت بگیرد و شما قادر نباشید برخی حرکات کششی را به خوبی اجرا کنید، پس به خودتان سخت نگیرید و وقفه های استراحت را فراموش نکنید.

آب بنوشید:نوشیدن مایعات فراوان سبب می شود که ضمن حفظ شادابی و نشاط در اجرای تمرین های ورزشی، دچار گرفتگی عضلات نشوید، در حین پیاده روی با تردمیل نوشیدن آب را جدی بگیرید.

سه ماهه دوم بارداری

ضمن رعایت اصولی که در مورد سه ماه اول بارداری ذکر کردیم بایستی موارد جدید زیر را نیز، رعایت کنید: از هفته دوازدهم به بعد، شکم به طرز محسوسی بزرگ می شود و در حین فعالیت ورزشی باید از آسیب های وارده به شکم محافظت کنید، یکی از بهترین راه های حفاظت این است که شکم را در حین تمرین، با دست ثابت نگه دارید و آن را در آغوش بکشید.

به محدودیت و توانایی های خود، در تمرین آگاه باشید و به هیچ وجه، به خود فشار نیاورید، سلامتی نوزاد شما اولویت دارد و بعد از ایام بارداری نیز می توانید رکورد های قوی خود را تکرار کنید.

اطراف تردمیل نرده هایی تعبیه شده است که شما می توانید در حین پیاده روی با تردمیل از آن ها استفاده کنید، هر وقت احساس ضعف و خستگی شدیدی داشتید، حتما به هر میزانی که لازم است از آن استفاده کنید، اگر ضعف از بین نرفت تمرین را قطع کنید.

اگر تکان خوردن شکم درد آور است، سعی کنید شکم خود را با نوار یا کش ببندید تا ثابت بماند و درد کمتری را در حین تمرین حس کنید.

هر تمرین اصولی ورزش، با نرمش و گرم کردن در ابتدای آن و فرایند سرد کردن در انتها به پایان می رسد، پس اصولی تمرین کنید ، گرم کردن و سرد کردن بدن را برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و مفاصل جدی بگیرید.

شیب را افزایش و کاهش دهید اما سرعت را ثابت نگه دارید، برای پرهیز از سقوط، می توانید در حین استفاده از حالت شیب دار نرده های تردمیل را محکم بگیرید.

سه ماهه پایانی بارداری

برای استفاده از تردمیل در ماه های آخر بارداری بهتر است شدت تمرین خود را با معیارهایی که متخصص مامایی ارائه می دهد، اندازه گیری کنید و جهت هماهنگ شدن با تغییرات سه ماهه پایانی تمرینات خود را بسیار آهسته نمایید، و با نزدیک شدن به ماه های پایانی، تمرینات را قطع کنید، زیرا تمرینات شدید می تواند سلامت نوزاد را به مخاطره اندازد.

توصیه های زیر را در تمام ماه های بارداری جدی بگیرید:
ورزش حداکثر 30 دقیقه در روز
انجام نرمش و حرکات کششی
نوشیدن مایعات فراوان

برنامه ای جهت استفاده از تردمیل در ایام بارداری

ورزش در ایام بارداری دو نکته اساسی حائز اهمیت دارد:

- **آهستگی:** بهتر است، جهت به دست آوردن معیارهای دقیق تنظیم شدت و ضعف تمرینات خود، با متخصص مشورت کنید.
- **پیشگیری از مصدومیت:** بایستی تمام نکات ایمنی را که بیان کردیم جهت پیشگیری از مصدومیت رعایت کنید.

اما برخی منابع معتبر چنین برنامه ای را برای تمرین با تردمیل در ایام بارداری پیشنهاد می کنند:

نیمه اول تمرین

گرم کردن: در ۵ دقیقه ی ابتدایی بستگی به آمادگی جسمانی خود، می توانید سرعت تردمیل را در بازه ی دو و نیم تا سه مایل تنظیم کنید،در نیمه اول تمرین سرعت تغییر می نماید و شیب ثابت است.

زمان	سرعت	شیب
۵ دقیقه اول(گرم کردن)	سرعت بین ۳ تا ۴ کیلومتر در ساعت	شیب صفر
۵ تا ۸	۴تا ۵ کیلومتر در ساعت	افزایش ۲ درصدی شیب
۸ تا ۱۰	کاهش سرعت	شیب ثابت
۱۰ تا ۱۳	۱ کیلومتر افزایش سرعت	شیب ثابت
۱۳ الی ۱۵	تغییر سرعت به ۲ کیلومتر در ساعت	شیب ثابت

نیمه دوم تمرین

در نیمه ی دوم تمرین شیب تغییر می نماید و سرعت ثابت باقی می ماند.

زمان	سرعت	شیب
دقیقه ۱۵ تا ۱۸	سرعت کاهش به دو کیلومتر در ساعت	افزایش تا ۲ درصد
دقایق ۱۸ تا ۲۰	سرعت ثابت	۲ درصد کاهش شیب
از دقیقه ۲۰ تا ۲۳	سرعت ثابت	مجددا افزایش شیب تا ۳ درصد
دو دقیقه پایانی	سرعت ثابت	کاهش مجدد شیب به اندازه ۲ درصد

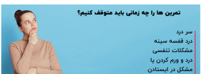
سرد کردن:

پنج دقیقه پایانی:شیب را به صفر کاهش دهید و آرام راه بروید.

چه زمانی باید تمرین متوقف شود؟

جهت پیشگیری از مصدومیت و آسیب جنین، به محض رویت نشانه های زیر تمرین خود را متوقف نمایید.

- احساس ضعف و خستگی
- سر درد
- احساس ضعف در عضلات
- درد قفسه ی سینه
- ضربان قلب نامنظم یا اختلال تپش قلب
- احساس سفتی در عضلات شکم و گرفتگی
- پاره شدن کیسه آب
- مشکلات تنفسی
- سرگیجه
- خونریزی
- درد اطراف شکم
- احساس درد و سفت شدن در ناحیه لگن
- مشکل در ایستادن
- درد و ورم کردن پاها



در دوران بارداری با تردمیل ورزش کنیم یا نه؟!

تلاش ما در طب آسیا، جهت رفع نگرانی شما مادر مهربان و مسئولیت پذیر است، در کنار مطالعه ی این مطلب می توانید برنامه ی دقیق تری را بر حسب توانایی های خود تنظیم کنید، بنابراین برنامه استفاده از تردمیل در ایام بارداری می تواند تغییرات فراوانی بر اساس نیاز شما داشته باشد، اما مهم ترین قسمت در حین ورزش با تردمیل در دوران بارداری این است که بدانید تمرین را کی متوقف کنید و این امر در سه ماهه پایانی اهمیت بیشتری پیدا می کند.دو نکته ایمنی را حتما جدی بگیرید:آهستگی و پیشگیری جدی از مصدومیت، استفاده از تردمیل با توجه به اینکه شدت تمرین قابل تنظیم هست، نسبت به دستگاه های ورزش در خانه دیگری مثل الپتیکال مزیت دارد، بنابراین تردمیل وسیله ای بسیار مناسب برای تمرینات ورزشی شما در خانه است، همچنین با مراجعه به مقاله **مزایای تردمیل** می توانید فواید دیگر استفاده از تردمیل را مشاهده نمایید. یکی از پیشنهادات طب آسیا به شما خرید **تردمیل پاندا** می باشد.

{"@context":"https://schema.org","@type":"FAQPage","mainEntity":[{"@type":"Question","name":"استفاده از تردمیل در ایام بارداری مضر است؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"بنابر نظر اطبا و پزشکان، ورزش در ایام بارداری برای سلامت مادر و جنین مشکلی ندارد اما نیازمند مراقبت های خاصی است که در مقاله به آن اشاره کرده ایم.\n"}},{"@type":"Question","name":"در ماه های مختلف بارداری چه مراقبت هایی برای استفاده از تردمیل لازم است؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"این مراقبت ها که بر اساس یک دوره سه ماهه تنظیم شده اند جهت سلامت مادر و جنین باید حتما عملی شوند یکی از مراقبت های ویژه در سه ماهه اول توجه به علائمی مثل سر درد یا سرگیجه حین تمرین است.\nبرای آگاهی کامل مقاله را مرور کنید.\n"}},{"@type":"Question","name":"در ایام بارداری چه زمانی تمرین با تردمیل باید متوقف شود؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"در صورت وجود علائم زیر سریعا تمرین را متوقف کنید، سردرد، سرگیجه، خونریزی، مشکلات تنفسی و ...\nبررسی کامل علائم در مقاله ی تردمیل و بارداری\n"}}]}

★★★★★ ۵/۵ - (۱ امتیاز)

جدیدتر
نکاتی درباره پیاده روی در زمستان که نمی دانستید!

قدیمی تر
ورزش در خانه- با یک کلیک باشگاه را به خانه بیاورید!💪

دیدگاهتان را بنویسید

با عنوان farzad وارد شده‌اید | خارج می‌شوید؟

دیدگاه

فرستادن دیدگاه

جستجو

جستجو

نوشته‌های تازه

- نکاتی برای شروع رانندگی با موتور ۴ چرخ
- راهکارهای اثربخش تقویت عضلات پا 🦵🦵🦵
- ۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱
- روش های خارق العاده تثبیت وزن با ورزش های سبک و راحت!
- ✅هفت توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

آخرین دیدگاه‌ها

1. لیلا در ابا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
2. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۲۶۰
3. حامد در دوچرخه ثابت مبله WNQ FITNESS F۱-۷۳۱۸WD
4. مدیریت طب آسیا در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB
5. حامد در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB

بایگانی‌ها

- ژانویه ۲۰۲۲
- دسامبر ۲۰۲۱
- نوامبر ۲۰۲۱
- آگوست ۲۰۲۱
- جولای ۲۰۲۱
- ژوئن ۲۰۲۱
- می ۲۰۲۱
- آوریل ۲۰۲۱
- مارس ۲۰۲۱
- ژانویه ۲۰۲۱

دسته‌ها

- اسکی فضایی
- انواع ورزش
- پله برقی باشگاهی
- تردمیل
- تناسب اندام
- تناسب اندام و تمرینات ورزشی در بارداری
- دسته‌بندی نشده
- دوچرخه
- دوچرخه ثابت
- راهنمای خرید
- سبک زندگی
- سلامت بدن و زیبایی
- طناب
- فواید صندلی ماساژ
- کمپینگ در طبیعت
- ماساژور
- مد و پوشاک
- مقالات
- ورزش و تناسب اندام
- ورزش و سفر
- یوگا

طب آسیا
تلفن پشتیبانی : ۰۵۱۴۳۳۴۵۲۷۸ | هفت روز هفته، ۲۴ ساعت شبانه‌روز پاسخگوی شما هستیم.

امکان تحویل اکسپرس | امکان پرداخت در محل | ۷ روز هفته ، ۲۴ ساعته | ۷ روز ضمانت بازگشت کالا | ضمانت اصل بودن کالا

با طب آسیا
تماس با طب آسیا
درباره طب آسیا
وبلاگ طب آسیا

خدمات مشتریان
حریم خصوصی
شرایط اقساطی طب آسیا
شرایط نمایندگی طب آسیا

راهنمای خرید از طب آسیا
فروشگاه
حساب کاربری من
کارت های بانکی

با ما همراه باشید

فروشگاه اینترنتی طب آسیا، بررسی، انتخاب و خرید آنلاین

در طب آسیا سعی شده که خریداران محترم از زمان ورود به سایت و ثبت سفارش تا دریافت محصول ما را مسئولانه در کنار خود حس کنند و این را بر خود وظیفه می دانیم که خریداران گرامی را از کلیه مراحل ثبت نام، ثبت سفارش، آماده سازی و ارسال محصول از طریق ایمیل و یا پیامک آگاه سازیم.

تیم های فروش و پشتیبانی این مجموعه کلیه مراحل ثبت نام، خرید و پس از آن را با دقت نظارت می کنند تا رسالت خود را در زمینه حفظ حریم شخصی و حفظ کلیه حقوق مادی مشتریان ادا نموده و خدمات فروش و پشتیبانی را به نحو احسنت ارایه دهند.

عضو اتحادیه کشوری کسب و کارهای مجازی | نماد اعتماد الکترونیکی | samandehi.ir

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد
طراحی و توسعه تیم توسعه دهنده ووکامرس فارسی