

產後塑身運動

文／蔡明倫 大林慈濟醫院物理治療師
示範／陳宛玗 大林慈濟醫院物理治療師

懷孕期間，體重、腹圍逐月增加，產後如何恢復身材，及減少照顧嬰幼兒可能產生的手腕肩膀肌肉痠痛問題，是許多媽媽們十分關心的事。

建議媽媽們做「有氧運動」，例如：快走、跑步、騎單車、游泳和有氧舞蹈，任選其一，每天活動半小時以上。可增加身體能量消耗，達成減重效果。

至於要強化肌肉、緊實腰圍、預防肌肉痠痛，可選擇以下動作訓練：

1. 腹直肌訓練

平躺姿勢下，雙腳屈膝抬腿，髖、膝關節皆成九十度，雙手交叉置於胸前，接著頭和肩膀抬離床面，使身體前屈，隨即躺平，反覆進行十次。其目的在於緊縮過度拉伸而顯得無力的腹肌，達成正面腰圍縮減。



2. 腹內外斜肌訓練

平躺下，雙手伸直張開按壓床面，雙腳微彎抬高往左傾斜，接著再往右傾斜，左右交替各為十下。目的在於緊縮過度拉伸而顯得無力的腹肌，達成側面腰圍縮減。



3. 單腳抬臀運動

平躺下，左腳屈膝腳掌踩於床面，接著臀部抬離床面並盡量高，此時雙腳大腿平行，維持此姿勢五秒後臀部放下、左膝伸直，隨後右膝彎曲，以相同方式進行，兩腳交替各為十下。其作用為增加身體背面肌力，緊實臀部。



4. 曲肘肌力訓練

坐站姿勢下，雙手各握緊兩公斤啞鈴，左右手交替彎曲手肘，以此動作每側各十下，藉以增加單手抱孩子的肌耐力。



5. 雙手後舉伸展

坐於床邊，雙手扶著床面，身體往前移並慢慢蹲低，若感到肩膀前側緊繃時，維持此姿勢三十秒，之後身體坐回床面，反覆進行五次，如此可減輕長時間抱孩子的手肘痛問題。

6. 雙手曲肘外張

坐站姿勢下，雙手各持一個兩公斤啞鈴，接著以手臂曲肘外張，使手肘高於肩膀，啞鈴位於肩膀前方，之後再放下，反覆進行十下。藉此活動增加肩膀肌力，延遲肩頸痠痛發生時機。



7. 手心伸展

面對床鋪站立，將兩手手掌按壓床面，手指盡可能擺在朝後位置，接著身體微往後移，此時手腕感到緊繃，維持三十秒後再將手放開，反覆進行五次。以此活動伸展手臂肌肉、手腕肌腱，預防肌腱疼痛發生。👤

