

- แผลงอ้างอิง -

1. <https://women.trueid.net/detail/260ELKAZG9bg>
2. <https://www.doctor.or.th/socialcontent/detail/405560>
3. <https://www.mommyliciousjuice.com/pregnancy/prenatal-yoga/>



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง  
ตำบลบ้านโป่ง อำเภอเวียงป่าเป้า  
จังหวัดเชียงราย

ติดต่อเรา

เลขที่ 69 หมู่ 4 ต.บ้านโป่ง อ.เวียงป่าเป้า  
จ.เชียงราย 57170  
โทร: 053-781-989

E-Mail: saraban\_06571105@dla.go.th

การออกกำลังกาย

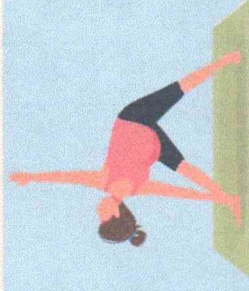
สำหรับคนท้อง



## ท่าโยคะ สำหรับคนท้อง

อุปกรณ์ที่ควรเตรียมก่อนเล่นโยคะ

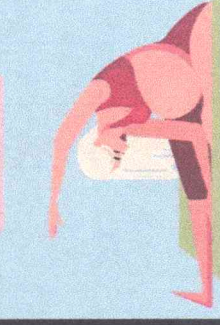
- เสื่อโยคะ
- ชุดออกกำลังกาย



ท่า Triangle



ท่า Warrior



ท่า Side Stretching



ท่า Butterfly

## ท่า Triangle

เป็นท่าที่จะช่วยยืดกล้ามเนื้อได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา ช่วยลดอาการปวด หรือตึงของหลังขา และสะโพกได้ โดยให้คุณหมอนั้นตรง เขยี่ยตขาออกจากกัน ให้ระยะห่างประมาณ 1 เมตร พยายามตั้งปลายเท้าให้อยู่ในระดับ 90 องศา แล้วใช้แขนข้างหนึ่งยึดเหยียดออกไปข้างบนขา และนำแขนอีกข้างยกขึ้นและเหยียดออก ให้ขนานกับพื้น

## ท่า Warrior

เป็นท่าที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต้นขา และความแข็งแรงของอวัยวะขาหน้าได้เป็นอย่างดี โดยมีวิธีการ ให้คุณหมอนั้นตัวตรง แยกขาให้กว้างออกจากกัน ให้มีระยะห่างประมาณ 1 เมตร พยายามยืนให้เท้าอยู่ในองศา 90 องศาและ แล้งเอเขาลง 1 ช่วง ส่วนขาอีกข้างต้องเหยียดตรง คุณหมอนั้นรู้สึกได้ว่าบริเวณขาที่เหยียดจะมีความรู้สึกตึง และอย่าลืมยืดแขนออกจากกัน เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล คำว่า 5 วินาที และเปลี่ยนสลับเปลี่ยนข้าง

## ท่า Side Stretching

ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อได้ฝึกความยืดหยุ่น และช่วยลดอาการปวดเมื่อยบริเวณแผ่นหลัง ที่เกิดจากการรีบนานเกินไปบริเวณท้อง โดยให้คุณหมอนั้นหลังตรง ท่าขาเป็นท่าขดสมาธิ แล้วให้หน้าแขนข้างหนึ่งวางลงบนที่ข้างลำตัวและแขนอีกข้างให้ยืดจนสุด และเอเนี้ยว หรือเอี้ยวตัวมาในฝั่งเดียวกับแขนที่วางข้างลำตัว

## ท่า Butterfly

ท่านี้ช่วยลดปัญหากล้ามเนื้อตึง หรือคุณหมอนั้นมีความรู้สึกปวดเมื่อยร่างกายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากจะเป็นท่าที่จะช่วยยืดเหยียด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อของขา กัน และอวัยวะขาหน้าได้เป็นอย่างดี โดยให้คุณหมอนั่งลงกับพื้น ทำขาเหยียดออก

## ประโยชน์ของการออกกำลังกายตั้งตราบ

- ลดความเครียดและการวิตกกังวลของคุณได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งตราบได้ รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณขาแข็งแรง สามารถทนต่อการวิ่งได้
- ลดอาการปวดเมื่อยหลังและตะคริวได้
- ลดอาการท้องผูก ที่มีจะเกิดขึ้นบ่อยในช่วงตั้งตราบ เนื่องจากการทำงานของลำไส้กายจะทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น การขับถ่ายเป็นปกติ
- ช่วยควบคุมน้ำหนักของคุณได้ในช่วงตั้งตราบนี้ให้เพิ่มมากขึ้นได้ ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ ลดไขมันสะสม ทำให้ผอม
- ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ส่งผลให้การถ่ายเทออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและเจริญเติบโตยิ่งขึ้น
- ช่วยทำให้สามารถลดอัตรการเสียชีวิต