



MOMFIT

Fitness in Early Motherhood

شرح الفترات والخطوات للرجوع للرياضة بعد مرحلة الولادة

اعداد هيا الشهران

مدرية كروسفت

مدرية لرياضة الحوامل وما بعد الولادة

 haya@crossfitq8.com

 www.crossfitq8.com/haya

 @haya_cfq8

0-3 MONTHS

وقت العناية بالأم والمولود.
التغذية والراحة والنقاهاة هي الاولوية.
تعلمي قبض او استخدام عضلاتك الأساسية
خلال حركاتك اليومية.
لا تنخرطي في أي روتين رياضي - مازال الوقت
مبكرا.

ابدأي ببرنامج لإعادة التأهيل الرياضي مثل
برنامج (MomFit) لما بعد الولادة).
واكمال ٤-٨ أسابيع منه قبل العودة لنشاطك
الرياضي المعتاد.



- تنشيط العضلات الأساسية وقاع الحوض
- تحسين قوة العضلات الالوية (المؤخرة)
- تحسين وضعية الجسد
- المشي ١٥-٤٠ دقيقة

3-6 MONTHS

في هذه المرحلة تكون الأم عادة قد اعتادت على
تحديات الحياة اليومية مع المولود

مازلت محرومة من النوم ! أعرف ! لكن قد تبدأين
بالاعتیاد على ذلك قريبا

اوقات ارضاع الطفل بدأت غالبا تأخذ روتيننا ثابتا
في هذه المرحلة وبعد اتمام برنامج اعادة التأهيل
الرياضي ، يمكن للأم زيادة قوة التمارين قليلا



- تمارين وظيفية
- (سكوات - لونجز... الخ)
- زيادة عنصر الكارديو
- يمكن البدء باضافة أوزان

6-9 MONTHS

في هذه المرحلة يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الصلبة وتقليل الاعتماد على الحليب ، كما تطول ساعات نومه خلال الليل ، الأمر الذي يعني اعتماداً أقل على جسم الأم

يجب أن تضعي في اعتبارك أن قلة النوم تؤثر على مستوى الطاقة وخسارة الدهون

ارتاحي حينما تحتاجين الراحة ! ولا تقسي على نفسك خصوصاً في الأيام الصعبة مع طفلك



- العودة لقوة تمارينك المعتادة قبل الحمل
- الاستمرار في تحسين قوة ووظيفة العضلات الأساسية

9-12 MONTHS

نعم ! جسم الأم يحتاج إلى هذه الفترة ليستعيد عافيته تماماً بعد الحمل والولادة والتغيرات المصاحبة لوجود الطفل
قد تبدأ بعض الامهات هنا في التخطيط للحمل القادم

من المهم جداً اتباع برنامج تمارين رياضية ثابتة ، مع الاستمرار بتقوية العضلات وأخذ قسط كاف من الراحة و التغذية الجيدة

ضعي أهدافاً عظيمة!



- الجسد والعقل متعافيان تماماً
- اجعلي أهدافك الرياضية أكبر !

إن كنت تبحثين عن شخص يسانئك في هذه الرحلة الجديدة والرائعة من حياتك ، يسعدني دوماً أن أكون هذا الشخص .

حددي موعداً [للاستشارة](#) (زيارة أو عبر الهاتف)

يمكنك الاطلاع على [برنامج MomFit](#) [بعد الولادة](#) والذي يتضمن تدريباً معي

كما يمكنك مراسلتي عبر [الدايركت مسج](#) او [الايمليل](#) ، سأكون سعيدة دائماً بالحديث إليك

مع حبي ودعمي لجميع الامهات هيا الشهران



MOMFIT

Fitness in Early Motherhood