

# The Labor Walk



1

## Прыжки на мяче для родов

Принесите мяч для родов из своей комнаты на эту станцию.

Поместите мяч в наш держатель и попрыгайте некоторое время.

Попросите своего партнера постоять сзади и поддержать вас.



3

## Покачивание средней частью таза

Попросите партнера снять табуретку-ступеньку с держателя, имеющегося в зале.

Одну ногу оставьте на полу, а вторую поставьте на табуретку.

Покачивайте бедрами влево и вправо.



2

## Приседания из положения стоя с поддержкой

Встаньте так, чтобы ваш партнер мог поддерживать вас.

Расставьте ноги так, чтобы расстояние между коленями было больше ширины бедер.

Согните ноги в коленях и присядьте. Затем встаньте.

Если партнера нет рядом, используйте стул. Поочередно садитесь и вставайте с него.

Повторите упражнение 10 раз.



4

## Приседание

Попробуйте выполнить несколько глубоких (насколько сможете) приседаний.

Держитесь за поручень или партнера, чтобы поддерживать равновесие.



5

## Выпады

Пора делать выпады!

Держитесь за поручень или партнера, чтобы поддерживать равновесие.

Сделайте выпад в сторону и выпад вперед.



6

## Упражнение «Кошка-корова»

Положите руки на верхнюю часть бедер или на стену, расставив ноги на ширину бедер.

Вдохните и округлите спину, чтобы ваше тело как бы обхватило ребенка (поза Коровы).

На выдохе поднимите грудь, прогнувшись в спине (поза Кошки).

Повторяйте упражнение, медленно переходя между позами Кошки и Коровы и следя за дыханием.



7

## Пружинящие движения бедрами

Согните ноги в коленях и сместите таз вперед, как будто вы сидите на стуле или на мяче для родов.

Постарайтесь выполнить пружинящие движения бедрами.

Можете воспользоваться помощью своего партнера. Встаньте спиной к спине и осторожно толкайтесь друг о друга ягодицами.



8

## Станция восполнения потери жидкости

Наполните бутылку водой или возьмите немного сока и перекус. На всех этапах родов очень важно употреблять достаточно жидкости и нормально питаться. Вам необходимы топливо (пища) и жидкость (вода), чтобы снабжать энергией свой организм и организм вашего ребенка.