

# The Labor Walk



1

## Стрибки на м'ячі для пологів

Принесіть м'яч для пологів зі своєї кімнати на цю станцію.

Помістіть м'яч у наш тримач і пострибайте деякий час.

Попросіть свого партнера постояти ззаду й підтримати вас.



3

## Похитування середньою частиною тазу

Попросіть партнера зняти степ-платформу з тримача, що є в залі.

Одну ногу залиште на підлозі, а другу поставте на степ-платформу.

Похитуйте стегнами вліво і вправо.



2

## Присідання з положення стоячи з підтримкою

Встаньте так, щоб ваш партнер міг вас підтримувати.

Розставте ноги, щоб відстань між колінами була більша за ширину стегон.

Зігніть ноги в колінах і присядьте. Потім устаньте.

Якщо партнера немає поруч, тримайтеся за стілець. Поперемінно сідайте й вставайте з нього.

Повторіть вправу 10 разів.



4

## Присідання

Спробуйте виконати кілька глибоких (наскільки зможете) присідань.

Тримайтеся за поручень або партнера для збереження рівноваги.



5

## Випади

Час робити випади!

Тримайтеся за поручень або партнера для збереження рівноваги.

Зробіть випад убік і випад уперед.



6

## Вправа «Кіт-Корова»

Покладіть руки на верхню частину стегон або стіну, розставивши ноги на ширину стегон.

Вдихніть і округліть спину, щоби ваше тіло ніби обхопило дитину (поза Корови).

На видиху підніміть груди й прогніться в спині (поза Кішки).

Повторюйте вправу, повільно переходячи між позами Кішки і Корови та слідкуючи за диханням.



7

## Підстрибування стегнами

Зігніть ноги в колінах і виведіть таз уперед, ніби ви сидите на стільці або на м'ячі для пологів.

Постарайтеся виконати стрибки стегнами.

Можете скористатися допомогою партнера. Встаньте спиною до спини й обережно стукайтеся сідницями.



8

## Станція поповнення втрати рідини

Наповніть пляшку водою або візьміть трохи соку і їжі. На всіх етапах пологів дуже важливо вживати достатню кількість рідини й нормально харчуватися. Вам необхідні паливо (їжа) і рідина (вода), щоби жити енергією свій організм і організм вашої дитини.