Buat 3 artikel 300 kata

Keyword utama: olahraga untuk program hamil

**Gerakan-gerakan Olahraga Yoga yang Disarankan untuk Ibu Hamil**

Rajin berolahraga dapat membantu kebugaran tubuh agar cepat hamil dan mendapatkan momongan. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang sehat, perlu diimbangi juga dengan olahraga yang mempercepat kehamilan. Berikut ini gerakan-gerakan dalam olahraga yoga untuk program hamil:

1. **Melakukan pose staf, pemanasan pada kaki, dan pergelangan kaki**

Pada pose staf dilakukan supaya mendapatkan keseimbangan panggul, ini disebabkan wanita sering memakai wedges sehingga panggul menjadi tidak sejajar. Gerakan olahraga untuk program hamil ini disarankan untuk dilakukan supaya memperlancar kehamilan. Langkah-langkahnya seperti:

* Duduk dengan kaki sejajar lurus kedepan
* Memutar pergelangan kaki arah jam 12 sebanyak 4-5 kali, kemudian lakukan kembali ke arah yang berbeda.
* Bungkukkan badan untuk mendorong telapak kaki yang sebelumnya menghadap ke atas lalu dorong kedepan kurang lebih 8-10 kali.
* Gerak-gerakan jari kaki, renggangkan, lalu tekuk secukupnya.
* Angkatlah kaki kebawah lalu keatas bergantian untuk melenturkan sendi-sendi lutut dan pinggul.

1. **Lakukan gerakan setengah pergelangan kaki hingga lutut**

Pada gerakan ini dapat membantu program hamil dalam melancarkan ovulasi sekaligus dapat menyelaraskan rahim, dengan melakukan gerakan berikut ini:

* Duduk seperti semula, lalu tekuk salah satu lutut diatas lutut satunya dengan pergelangan kaki tepat di atas paha lutut.
* Lakukan gerakan dengan menekan tepak tangan ke telapak kaki yang ditekuk
* Tangan satunya menekan telapak kaki yang terletak dibawah, lalu tahan gerakan sambil mengatur nafas
* Terakhir,kembali bungkukan badan kearah depan sebisanya namun dilakukan tanpa dipaksakan.

1. **Melakukan gerakan pose seperti jembatan**

Gerakan pose ini cukup bagus untuk memberikan kekuatan pada panggul, pinggul, sekaligus punggung bawah. Selain itu dapat membantu memberikan rangsangan untuk sistem endokrin dan kekebalan sebagai pengontrol hormon. Berikut ini gerakannya:

* Atur posisi tubuh Anda dengan berbaring kemudian tekuk dengan lebar lutut dan telapak kaki Anda menempel di lantai.
* Setelah itu, posisi tangan berada di sisi tubuh.
* Buanglah napas secara perlahan lalu dorong punggung ke atas hingga bokong Anda terangkat.

Masih banyak gerakan olahraga yoga untuk program hamil. Beberapa gerakan diatas sedikit mewakili olahraga yoga, dikarenakan jadwal ibu-ibu yang padat sehingga terkadang enggan berolahraga walau untuk beberapa menit. Dengan begitu, ibu-ibu yang ingin cepat hamil harus meluangkan waktunya untuk berolahraga rutin. Semoga bermanfaat.

Keyword utama: olahraga yoga untuk program hamil

**Manfaat Olahraga Yoga Pada Saat Program Hamil**

Ada banyak jenis bidang olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun khusus bagi wanita yang ingin melakukan program hamil, kebanyakan memilih yoga sebagai olahraga yang paling sering dilakukan. Yoga dapat dipercaya bisa memperlancar aliran darah pada area panggul. Berikut ini manfaat olahraga yoga untuk program hamil:

1. **Dapat mengurangi tingkat stress karena pekerjaan ataupun hal lain**

Olahraga juga dapat membantu meringankan beban stress yang Anda alami. Kekuatan mental dapat meningkatkan kesuburan wanita. Ada baiknya suami istri saling mendukung dan melakukan olahraga setiap hari supaya mempercepat kehamilan. Selain itu, dapat mengembalikan mood yang buruk setelah berolahraga. Olahraga yoga untuk program hamil ini juga ada mediasi dan mengatur pernapasan dengan baik, sehingga setelah melakukan olahraga tersebut menjadi kembali fresh dan bugar.

1. **Dapat menyehatkan tubuh untuk jangka panjang**

Orang-orang yang rajin berolahraga akan terlihat dari fisiknya yang sehat dan telihat awet muda. Melenturkan otot-otot yang tegang, dan emosi yang berlebihan pada saat marah. Sehingga olaharaga yoga cocok untuk dilakukan saat program hamil. Sebaiknya dilakukan bersama dengan pasangan untuk menumbuhkan keharmonisan rumah tangga. Selain itu, olahraga yoga dapat menyehatkan seluruh tubuh baik fisik maupun mental. Olahraga yoga juga membantu untuk mempercepat tidur tepat waktu, sehingga pada saat bangun di pagi hari kondisi tubuh dalam keadaan ringan dan segar.

1. **Meningkatkan keseimbangan tubuh**

Gerakan pada olahraga yoga dapat membantu meningkatkan keseimbangan pada tubuh terutama area panggul yang dekat dengan area reproduksi wanita. olahraga yoga juga dapat meningkatkan kekuatan pada tubuh seperti kekuatan sendi, tulang, dan bagian-bagian tubuh lain. Selain itu, ada banyak energi yang masuk ketubuh setelah berolahraga,sehingga tidak mudah capek. Sekarang giliran Anda mencobanya, siapa tahu dengan melakukan olahraga yoga untuk program hamil ini dapat membantu program kehamilan Anda berhasil lebih cepat. Jangan lupa untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari, fungisnya untuk kesuburan dan kesehatan tubuh setiap hari. Tubuh yang sehat memudahkan Anda melakukan hubungan seksual yang berkualitas dengan pasangan Anda.

Keyword utama: olahraga yoga untuk program hamil

**Gerakan Olahraga Yoga untuk Meningkatkan Kesuburan Agar Cepat Hamil**

Supaya cepat hamil, hal yang paling utama dilakukan adalah dengan meningkatkan kesuburan pada kedua pasangan suami istri. Banyak penyebab yang menunda proses kehamilan, seperti halnya stress yang dapat menurunkan hormon dan menimbulkan penyakit-penyakit fisik maupun mental. Hubungan rumah tangga yang sehat memang harus dijaga dengan baik, salah satu caranya dengan olahraga yoga untuk program hamil. Berikut ini gerakan yoga yang membantu meningkatkan kesuburan:

1. Melakukan posisi telapak kaki yang menempel dua arah (*Baddha Konasana*)

Gerakan ini dilakukan dengan posisi kaki ditekuk dan kedua telapak kaki menempel dua arah, pijat jari kaki dengan telapak tangan sambil mengatur pernapasan beberapa menit. Posisi ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas pada area pinggul sekaligus membantu meregangkan otot-otot di wilayah paha bagian, lutut, dan alat kelamin Anda. Selain itu, gerakan olahraga yoga untuk program hamil ini dapat membantu dalam melepaskan racun-racun didalam tubuh, dapat membantu membuang seluruh energi negatif yang ada di area pangkal paha dan pinggul.

1. Mengatur posisi kepala di kaki (*Janu Sirsana*)

Gerakan yoga ini untuk membantu memperkuat otot pada bagian punggung bawah. Saat posisi Anda dilakukan dengan tepat, Anda akan merasa nyaman dan santai, dengan begitu dapat melepasakan keregangan di bagian punggung bawah, paha belakang, dan betis.

1. Mengatur posisi kaki yang diangkat keatas dan menempel ke dinding (*Viparita Karani*)

Posisi kaki yang diangkat keatas dapat membantu meregangkan otot bagian belakang leher Anda, belakang kaki, dan juga dada depan. Selain itu, dapat membantu mengurangi penyakit punggung dan memperlancar aliran darah pada area panggul.

1. Mengatur posisi tubuh yang membungkuk lurus kebawah tangan menyentuh kaki (*Hastapadasana)*

Posisi ini dipercaya dapat membantu meregangkan semua otot-otot yang penting tubuh, selain itu, dapat menambah suplai darah di wilayah panggul dan juga sistem syaraf. Gerakan ini dapat membuat area perut dan sumsum tulang belakang menjadi fleksibel.

1. Mengatur posisi duduk dengan badan membungkuk tangan menyentuh tealapak kaki (*Paschimottanasana*)

Posisi ini dapat membantu memberikan rangsangan ovarium dan juga uterus. Pada posisi olahraga yoga untuk program hamil ini juga dapat meregangkan otot-otot punggung bawah, paha belakang, dan pinggul.