

# POSTNATAL EXERCISES



Động tác thể dục sau khi sinh

Lưu ý: vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tập thể dục trở lại

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Vietnamese, September 2020

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

 **VicHealth**

# WALKING



- 1 **Start with small and gentle walks and slowly increase your walking time or distance**
- 2 **Break your walks up into small bouts throughout the day**

- 3 **Start with 10 minutes daily and aim to progress as your body is ready.**

**Please note:** Avoid return to running until cleared or advised to do so.

**Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Đi bộ

1. Bắt đầu đi bộ ngắn và nhẹ nhàng và từ từ tăng thời gian hoặc khoảng cách đi bộ
2. Chia những lần đi thành những đoạn ngắn, rải rác trong ngày
3. Bắt đầu với 10 phút mỗi ngày và cố gắng tiến thêm khi cơ thể quý vị đã sẵn sàng.

*Xin lưu ý: Tránh chạy bộ trở lại cho đến khi đã được bác sĩ đồng ý hoặc được khuyến nghị vậy*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

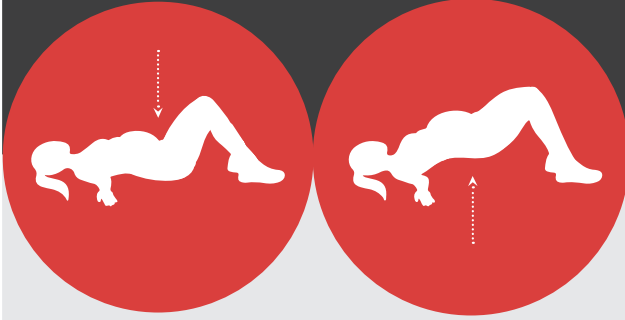
**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# PELVIC TILT



- 1 Lay on your back on the floor with your knees bent and feet on the floor in a comfortable position.**
  - 2 Allow back to arch. Allow back to flatten to the ground.**
  - 3 Engage pelvic floor**
  - 4 Repeat this movement for 10 repetitions.**
- Progress** - Increase your repetitions, add another set of 10 as able.
- Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Nghiêng Khớp Khung Chậu

- Nằm ngửa trên sàn, đầu gối co lại và hai bàn chân đặt trên sàn, tư thế thoải mái
- Uốn lưng thành hình vòm  
Thả lỏng lưng bằng phẳng trên mặt đất
- Vận dụng sàn chậu
- Lặp lại động tác này 10 lần

Tiến thêm- Tăng số lần lặp lại, thêm một đợt 10 nữa nếu có thể tập nổi.

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

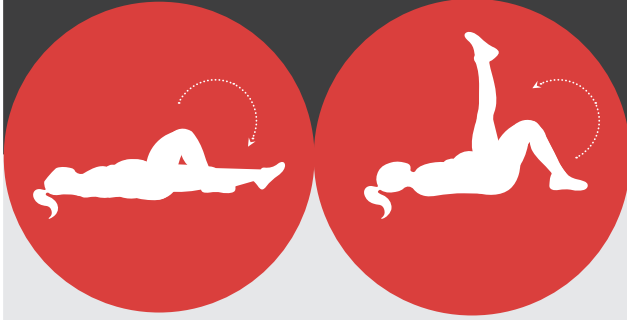
**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# SINGLE LEG LIFT



- 1 Lay on your back on the floor and have your knees bent and feet on the floor.**
  - 2 Bring one leg up and bend your knee towards your chest and return that leg to the starting position.**
  - 3 Repeat lift and lower for the other leg.**
  - 4 Complete five times per leg, 10 times total.**
- Progress** - as you lift your leg to 90 degrees lengthen your leg out towards the roof, bring it back to 90 degrees then bring back to the floor.
- Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Co một chân

1. Nằm ngửa trên sàn, co đầu gối và hai bàn chân đặt trên sàn
2. Co một chân lên và co đầu gối lên ngực và trả chân đó trở về tư thế ban đầu
3. Lặp lại động tác co chân và hạ xuống cho chân kia
4. Tập x5 lần mỗi chân, tổng cộng x10

*Tiến thêm - khi co chân lên thành góc 90 độ, duỗi thẳng chân về phía mái nhà, đưa chân trở lại góc 90 độ rồi đặt chân trở lại sàn*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

# STANDING SINGLE LEG WALL PRESS



- 1 Stand parallel to a wall and bring the leg closest to the wall up to 90 degrees (with the knee bent).**
  - 2 Press the foot of the straight standing leg into the floor.**
  - 3 Push the bent leg into the wall.**
  - 4 Hold this position for three seconds and bring the leg down to rest.**
  - 5 Repeat five times per each leg.**
- Note:** You will feel the muscle in the standing leg working to stabilise the pelvis
- Progress** - increase your reps as able, aim to complete 10 reps per each leg.
- Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Ấn một chân đang đứng vào vách tường

- Đứng song song với vách tường và co chân méo vách tường lên góc 90 độ (co đầu gối)
- Ấn bàn chân của chân đang duỗi thẳng xuống sàn
- Đẩy chân đang co lại vào vách tường
- Giữ yên tư thế này trong 3 giây và hạ chân xuống để nghỉ xả hơi.
- Lặp lại x5 lần mỗi chân

Lưu ý: Quý vị sẽ cảm thấy cơ bắp ở chân đang đứng hoạt động để giữ vững khớp xương chậu

Tiến thêm - tăng số lần lặp lại theo sức quý vị có thể tập nổi, mục tiêu là tập 10 lần mỗi chân

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government

VicHealth



# WALL PUSH UP



- 1** With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.
  - 2** Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.
  - 3** Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest towards the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).
  - 4** Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to straight position. Repeat 10 times.
- Extra Support** - Stand closer to the wall.
- Progress** – Increase the number of times you do the activity to two times ten.
- Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Đẩy vách tường

1. Đặt hai bàn chân rộng bằng vai, đứng cách vách tường khoảng một sải tay.
2. Đặt lòng bàn tay lên vách tường cao bằng tầm vai và rộng bằng vai.
3. Hít vào trong khi quý vị co hai cùi chỏ và từ từ đưa ngực về phía vách tường trong khi vẫn giữ hai bàn chân trên mặt đất (nếu gót chân của quý vị nhấc lên khỏi mặt đất thì cũng không sao).
4. Thở ra và dùng cánh tay đẩy cơ thể từ từ trở lại tư thế ban đầu, cánh tay trở lại tư thế thẳng. Lặp lại 10 lần.

Tạo điều kiện dễ dàng hơn- Đứng gần vách tường hơn.

Tiến thêm – Tăng số lần tập động tác này lên 2 x 10

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

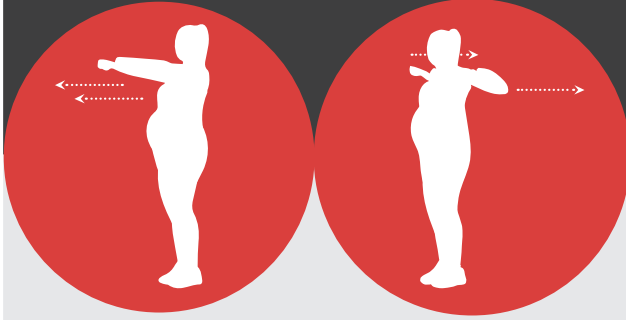
CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government

VicHealth

HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL

# SHOULDER SQUEEZE



- 1 Choose to either stand or sit up straight in a chair**
- 2 Extend your arms straight in front of you with your palms facing down and fingers curved like you are holding a bar.**
- 3 Pull your arms back, bending your elbows until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds and release. Repeat 10 times.**

**Progress-** Increase your repetitions to two times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

**Note:** extra beneficial for those who are breast feeding or experiencing upper back tightness

**Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.

## Rút vai

1. Ngồi thẳng trên ghế
2. Duỗi hai cánh tay thẳng ra trước mặt quý vị, lòng bàn tay úp xuống và các ngón tay cong như thể quý vị đang bám vào ống sắt.
3. Kéo hai cánh tay về phía sau, co cùi chỏ cho đến khi chúng ở sau lưng quý vị. Rút bả vai lại, giữ yên trong 3 giây. Lặp lại 10 lần.

*Tiến thêm- Tăng số lần lặp lại thành 2 x 10. Để làm cho khó thêm, hãy nghĩ đến chuyện kết hợp dải dây thun vào động tác thể dục này.*

*Lưu ý: có lợi thêm cho người đang cho con bú sữa mẹ hoặc bị cứng cột sống ở phần trên*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



## Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

### ਬੇਦਾਅਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਮੈਂ ਮੈਂਬਰ, ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਕਸਰਤਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

### ਮਾਨਤਾ

ਕੌਂਸਲ ਕੁਲੀਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਮਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government

VicHealth

