

# POSTNATAL EXERCISES



Esercizi post-parto

N.B.: chiedi il permesso medico prima di riprendere l'attività fisica

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Italian, 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.

## Camminare

- 1- Inizia con brevi e facili passeggiate e lentamente aumenta la durata o la distanza percorsa.
- 2- Suddividi le tue passeggiate in piccole tappe durante la giornata
- 3- Inizia con 10 minuti al giorno e mira a progredire quando il corpo è pronto.

Nota: evita di tornare a correre fino a quando non ti viene dato il permesso medico o ti viene consigliato di farlo

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

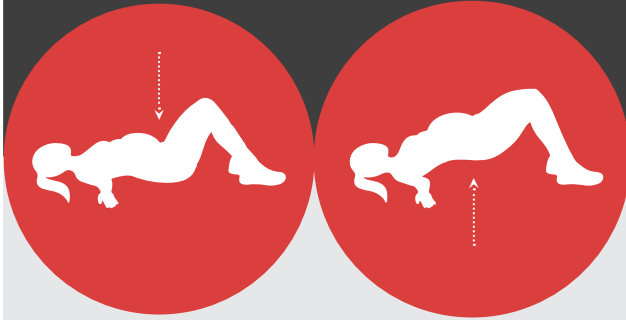


**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

 **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.

## Rotazione pelvica

1. Sdraiati sulla schiena sul pavimento con le ginocchia piegate e i piedi a terra in una posizione comoda
2. Fai inarcare la schiena  
Fai appiattare la schiena a terra
3. Stringi il pavimento pelvico
4. Ripeti questo movimento per 10 volte

*Progresso: aumenta le ripetizioni, aggiungi un'altra serie da 10 se possibile.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

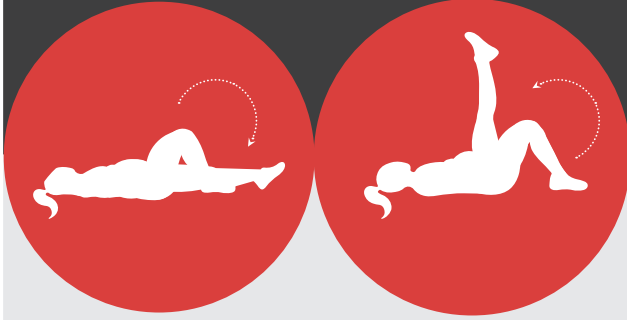
**VICTORIA**  
State  
Government



**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.

## Sollevamento di una gamba

1. Sdraiati sulla schiena sul pavimento e piega le ginocchia e i piedi sul pavimento
2. Solleva una gamba e piega il ginocchio verso il petto e riporta quella gamba nella posizione di partenza
3. Solleva e abbassa nuovamente l'altra gamba
4. Completa 5 volte per gamba, 10 in totale

*Progresso: sollevando la gamba di 90 gradi, allunga la gamba verso il soffitto, riportala a 90 gradi e poi rimettila sul pavimento*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

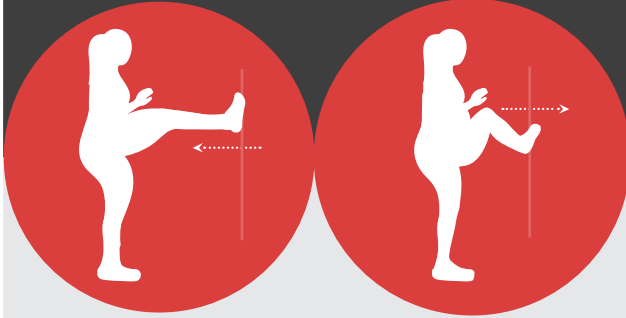
**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# 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.

## Press di una gamba contro la parete

1. Mettiti in piedi parallelo a una parete e porta la gamba più vicina alla parete fino a 90 gradi (con il ginocchio piegato)
2. Premi sul pavimento il piede della gamba dritta
3. Spingi la gamba piegata sulla parete
4. Mantieni questa posizione per 3 secondi e porta la gamba a riposo.
5. Ripeti 5 volte per gamba

*Nota: sentirai il muscolo della gamba dritta che lavora per stabilizzare il bacino*

*Progresso: aumenta le ripetizioni il più possibile, cerca di completare 10 ripetizioni per ogni gamba*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

# 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.

## Sollevamenti del torso alla parete

1. Con i piedi alla larghezza delle spalle, posizionati a circa un braccio di distanza da una parete.
2. Metti i palmi delle mani sulla parete all'altezza delle spalle e alla larghezza delle spalle.
3. Respira mentre pieghi i gomiti e muovi lentamente il petto verso la parete mantenendo i piedi a terra (va bene se i talloni si sollevano da terra).
4. Espira e usa le braccia per spingere lentamente il corpo nella posizione di partenza, riportando le braccia in posizione diritta. Ripeti 10 volte.

*Supporto extra: stai più vicino alla parete.*

*Progresso: aumenta il numero di volte in cui svolgi l'attività a 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 a 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.

## Rafforzamento spalle

1. Siediti su una sedia con la schiena dritta
2. Estendi le braccia dritte di fronte a te con i palmi delle mani rivolti verso il basso e le dita inarcate come se tenessi una sbarra.
3. Tira indietro le braccia, piegando i gomiti fino a portarli dietro la schiena. Stringi le scapole, tieni premuto per 3 secondi e rilascia. Ripeti 10 volte.

*Progresso: aumenta le ripetizioni a 2 x 10. Per una sfida in più, aggiungi una fascia di resistenza a questo esercizio.*

*Nota: di grande beneficio per coloro che stanno allattando o soffrono di tensione nella parte superiore della schiena*

**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.

## Disclaimer

In caso di condizioni mediche attuali o precedenti, verifica con il proprio medico di famiglia o professionista medico se è possibile svolgere gli esercizi. In caso di malessere durante gli esercizi, smetti immediatamente e rivolgiti a un medico. Vi sono rischi inerenti all'attività fisica, partecipo a mio rischio e dichiaro di essere fisicamente e mentalmente in grado di svolgere questi esercizi in sicurezza e di non avere condizioni mediche o di salute che mi influenzeranno o potrebbero influenzarmi durante o come risultato di tali esercizi. Partecipando a questi esercizi, accetto i termini di utilizzo e indennizzo il Comune per qualsiasi danno e responsabilità per morte, lesioni personali, perdita o danno alla proprietà. Gli esercizi sono generici e non sono adattati alle esigenze individuali dei partecipanti.

## 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.

## Riconoscimento

*Il comune riconosce i popoli della nazione Kulin come proprietari tradizionali di queste terre municipali e corsi d'acqua. Rispettiamo gli Anziani passati, presenti ed emergenti.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

 **VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL** 