

## «Гимнастика при беременности»



г. Межгорье

Не желая навредить себе и ребенку, будущие мамы часто отказываются от спорта, но такая позиция не всегда правильная. Малоактивный образ жизни провоцирует набор лишнего веса, депрессию, осложняет роды. При беременности противопоказаны только большие физические нагрузки. В разумных границах тренироваться не только можно, но и полезно.

Умеренная нагрузка безопасна, если нет противопоказаний врача. Ограничения определяются особенностями организма, течением беременности, образом жизни и физической формой женщины. В этот период происходит гормональная перестройка, смещается центр тяжести и увеличивается нагрузка на спину. На время ожидания малыша следует забыть о похудении и спортивных достижениях. Тренировки должны быть направлены только на улучшение самочувствия и поддержания мышц в тонусе.

Разумные физические нагрузки дают такой эффект:

- улучшают работу сердца;
- уменьшают спазм;
- улучшают сон;
- снижают отечность нижних конечностей;
- уменьшают риск гипертонии и сахарного диабета;
- улучшают эмоциональное состояние.

При этом заниматься спортом разрешено только здоровым женщинам с нормальным течением беременности.

### **Особенности занятий спортом во время беременности.**

Тренировка для беременных отличается от стандартной программы. Стиль определяется не только предпочтениями женщины, но зависит также от состояния и реакции плода. Посещая фитнес-центр или занимаясь дома, будущая мама должна придерживаться таких правил:

- Тренироваться с умеренной интенсивностью, прислушиваясь к своему организму.
- Между подходами должен быть полноценный отдых.

- Соблюдать режим тренировок. Начинать с регулярных занятий по 10 минут. Вначале сделать разминку, после – восстановить дыхание.
- Создать безопасные условия. Выбирать нужно ровную поверхность, тренироваться в светлое время суток.
- Заниматься в комфортной одежде. Лучше выбрать специальную форму для беременных – вещи свободного кроя, которые не сковывают движения.
- Тренироваться только при хорошем самочувствии. Пульс не должен превышать 60-70% от максимального значения. Если появились тревожные сигналы – тренировку следует немедленно остановить.
- Поддерживать водный баланс. Пить нужно, как только появится жажда. Важно позаботиться о возможности посещать туалет во время тренировки.
- Регулярно занимаясь своим телом, женщина готовит его к серьезной нагрузке во время родов.

### **Комплекс упражнений (до 16 недель).**

Каждое упражнение повторяйте по 3-6 раз.

1. Походите на месте 2 минуты. Руки поставьте на пояс, голову держите прямо. Дышите равномерно.
2. Это упражнение напоминает «ласточку». Поставьте ноги вместе, руки – вдоль тела. Во время вдоха разведите руки в стороны, а одну ногу отведите назад и поставьте на носок. Прогнитесь. На выдохе вернитесь в исходное положение.
3. Расставьте ноги шире плеч, руки в – стороны. Нагибайтесь, касаясь левой рукой правой стопы и наоборот. Колени старайтесь не сгибать.

4. Ноги поставьте вместе, руки – на поясе. На вдохе отведите локти назад и прогнитесь, на выдохе – присядьте и вытяните руки вперед. Затем вернитесь в исходное положение.

5. Ноги поставьте вместе, руки – вдоль туловища. На вдохе поднимайте прямую ногу в сторону, одновременно разводя в стороны прямые руки. На выдохе вернитесь в исходное положение. Затем повторите то же самое с другой ногой.

6. Ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки разведите в стороны. На вдохе поворачивайте туловище вправо, стараясь достать правой ладонью левую. На выдохе вернитесь обратно. Затем повторите в другую сторону.

7. Лежа на спине, вытяните ноги. На вдохе поднимите левую прямую ногу вверх, на выдохе – опустите. Затем то же самое сделайте с правой ногой.

8. Лежа на спине, снова согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Руки согните в локтях. На вдохе поднимите таз, на выдохе – опустите.

9. Встаньте на четвереньки. На вдохе поднимите вверх правую ногу и левую руку, прогнитесь. На выдохе вернитесь в исходное положение. Затем поменяйте руку и ногу.

10. Встаньте на колени, руки положите на пояс. Колени смотрят в разные стороны. На вдохе сядьте на пятки, руки вытяните вперед. На выдохе встаньте.

***Составила инструктор МАУ Центр «ЛОГОС»: Рахматова Анжелика Ибрагимовна.***

## Упражнения Кегеля для укрепления мышц таза

1

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так вы лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



2

Исходное положение: упор на коленях (на четвереньках), голова упирается на руки. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



3

Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене. Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна



4

Исходное положение: ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую на низ живота. Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями



5

Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола

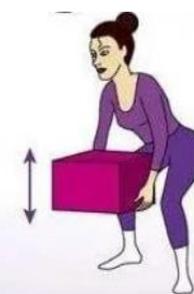


6

Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину держите ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



7



**Общие советы:** напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырех, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырех. Такое чередование повторяйте 10 раз в день по 10 раз, в любом положении

## Комплекс упражнений для беременных



### УПРАЖНЕНИЕ 1

Обычная ходьба в течение 30 секунд, затем ходьба на носках (30 секунд) и вновь обычная ходьба 30 секунд



### УПРАЖНЕНИЕ 2

ИП\* - основная стойка. Приподнять правую руку немного вверх, левую в сторону; одновременно левую ногу отвести назад и поднять не сгибая в колене (вдох). Принять ИП (выдох). То же другой ногой, меняя положение рук. Повторить 3 раза.



### УПРАЖНЕНИЕ 3

ИП - основная стойка. Полуприсесть, руки вниз и затем назад (выдох). Принять ИП (вдох). Повторить 4-6 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 4

ИП - стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены сзади, руки опустить вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, втягивая одновременно ягодицы (вдох). Принять ИП (выдох). Повторить 4-6 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 5

ИП - основная стойка. Подняться на носки, руки в стороны (вдох). Полуприсесть, руки вперед (выдох). Принять ИП. Повторить 3-5 раз.



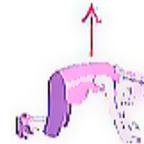
### УПРАЖНЕНИЕ 6

ИП - основная стойка, руки на голове. Наклониться вперед, руки вперед (выдох). Расслабить плечевой пояс, согнуть спину, руки опущены. Принять ИП (вдох). Повторять 4-6 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 7

ИП - сидя на полу, руки на поясе, ноги широко разведены. Коснуться правой рукой носка вытянутой левой ноги (выдох). Принять ИП (вдох). Повторить 6-7 раз, поочередно меняя руку и ногу.



### УПРАЖНЕНИЕ 8

ИП - на четвереньках. Прогнуть позвоночник в поясничной части (выдох). Выгнуть позвоночник кверху - «кошачья спинка» (вдох). Повторить 4-6 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 9

ИП - основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Развести руки в стороны (вдох). Принять ИП (выдох). Повторить 3-5 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 10

ИП - лежа на спине, ноги согнуть в коленях и потянуты к животу. Выполнять «велосипед» 6-10 раз. Дыхание не задерживать.



### УПРАЖНЕНИЕ 11

ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, опереться ими в стену (вдох). Развести ноги, продолжая упираться в стену (вдох). Принять ИП (выдох). Повторить 2-4 раза.



### УПРАЖНЕНИЕ 12

ИП - стоя на коленях. Присесть на пятки, упираться руками в пол (выдох). Приподнять таз (вдох). Принять ИП. Повторить 3-4 раза.

\* ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ