

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Упражнение

1

И.п. – коленно-кистевое.

- Стойка в коленно-локтевой позе (чем дольше тем лучше, в среднем 3-5-10 мин).
- Попеременное поднятие противоположных конечностей по диагонали, взгляд в пол (5-8 раз).
- Садимся на пятки, живот прижимаем к коленям, руки вытягиваем вперед, взгляд вниз (в этой позе находимся 30 сек).



Упражнение

2

И.п. – коленно-кистевое.

- Упражнение «кошечка» - выгибаем спину, затем прогибаем, в каждом положении задерживаемся на 3 счета (5-8 раз).



Упражнение

3

И.п. – сидя, стопы вместе, колени в стороны.

- Упражнение «Бабочка» - спина прямая, пружиним коленями с малой амплитудой в течение 30 сек- 1 мин.
- Поза «Лотоса» - повороты корпуса в стороны с задержкой на три счета (5-8 раз).



Упражнение

4

И.п. – лежа на спине.

- Самовытяжение – руки тянем вверх, ноги – вниз, на три счета (3-5 раз).
- Дотягиваемся попеременно локтем до колена противоположной ноги (в среднем темпе 6-8 раз).
- Приводим колени к животу, поясница прижимается к полу – лежим 30 сек – 1 мин.
- Вытягивемся, руки вдоль туловища, отдыхаем 30 сек – 1 мин.



МИАЦ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПРАВИЛА И ОГРАНИЧЕНИЯ

Спорт во время беременности полезен и для женщины, и для ребенка, но при условии, что тренировки построены грамотно и с учетом всех изменений, которые происходят в организме во время вынашивания малыша. Качественная комплексная подготовка к родам будущей мамы должна содержать физическую нагрузку умеренной интенсивности.



ПОЛЬЗА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Уменьшают кислородную недостаточность в организме;
- создают благоприятный эмоциональный фон;
- обеспечивают нормальную реакцию нервной системы на вызванную беременностью функциональную перестройку организма;
- улучшают кровообращение



Если вы хорошо себя чувствуете, то можно придерживаться привычной для вас физической нагрузки. Активный образ жизни снижает риски осложнений на поздних сроках беременности, подготовит организм к родам и поможет женщине быстро восстановить силы после рождения ребенка.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- НЕ изнуряйте себя. Физическая нагрузка должна быть умеренной. Упражнения не должны мешать вам вести разговор. Если возникла одышка и вам трудно говорить – стоит уменьшить нагрузки.
- Если до беременности вы не занимались спортом, то не следует выбирать изнурительные и интенсивные тренировки. Начинайте тренировку с простых упражнений на 15 минут, постепенно увеличивая нагрузку до комфортного для вас уровня.
- Обязательно сообщите вашему тренеру, что вы беременны. Лучше составить индивидуальный план тренировок.
- Во время тренировки не забывайте о воде.
- Не стоит тренироваться в жаркую погоду.
- Избегайте упражнений с высоким риском падения, не стоит заниматься дайвингом и экстремальными видами спорта.



И ПОМНИТЕ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ И КОНСУЛЬТАЦИИ У ВРАЧА – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ ПРИСМОТРА ИНСТРУКТОРА. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ЛЮБЫХ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.