

ПОЛЬЗА, ПОЛУЧАЕМАЯ ОТ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Женщины, которые не выполняют никаких физических упражнений во время беременности, все хуже себя чувствуют, особенно потому, что с каждым днем прибавляют в весе. Есть четыре типа упражнений, которые можно выполнять при беременности: аэробика, каланетикс, приспособленные специально для беременных упражнения для разрядки, и упражнения Кегля.

Аэробика - это ритмично повторяемые усиленные упражнения, которые усиливают потребность мышц в кислороде. Этот тип упражнений стимулирует работу сердца и легких, мышц и суставов, приводя к таким общеорганическим изменениям, как возрастающее использование кислорода, что очень полезно для матери и ребенка. Упражнения слишком интенсивные, чтобы их можно было выполнять в течение 20 – 30 минут. Аэробика улучшает кровообращение (приток питательных компонентов и кислорода к плоду и уменьшение риска появления варикозных вен на ногах и прямой кишке или задержка жидкости) . Увеличивает силу и мышечное напряжение (предотвращая или уменьшая боль позвоночника и запоры, и помогая носить дополнительный вес, который приобрела беременная матка) . Увеличивается также выдержка, что позволяет легче перенести роды.

Каланетикс. Это ритмические легкие упражнения, тонизирующие и развивающие мышцы, и исправляющие осанку. Цикл упражнений, приготовленных специально для беременных женщин, может дать отличный эффект: уменьшение болей в спине, улучшение психической и физической стойкости, подготовка тела матери к усилию, связанному с родами. Иные упражнения могут быть опасны.

Релаксационная техника. Упражнения для дыхания и для концентрации дают разрядку голове и телу, помогают сохранить энергию на то время, когда она будет необходима, увеличивают способность сконцентрироваться и познать свое тело. Все это очень полезно во время родов. Упражнения этой группы следует соединить с другими или выполнять только их в случае осложненной беременности.

Увеличение напряжения мышц таза. Упражнения Кегля простые и служат для укрепления мышц области влагалища и промежности, готовность их к родам. Помогают также и в послеродовой период. Их могут выполнять все женщины, в каждом месяце и в любое время.



Исходная позиция и упражнение Кегля

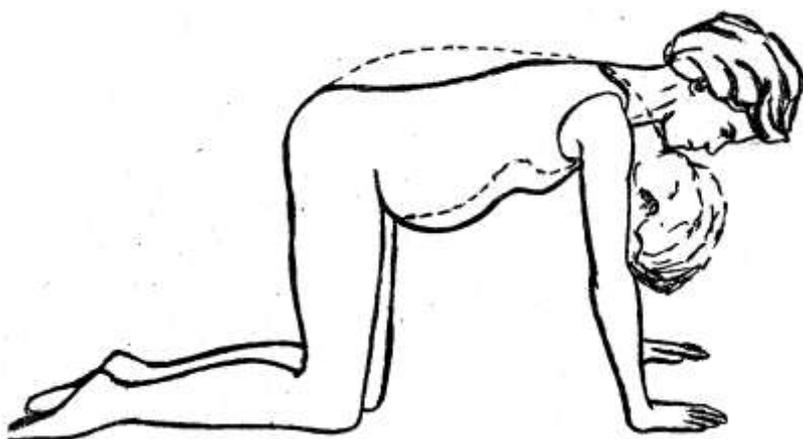
Лежать на спине, колени согнуты под углом 30 см, стопы плоско положены на пол. Голова и плечи лежат на подушке, руки - вдоль тела. Основой упражнения Кегля является напряжение мышц в области заднего прохода и влагалища и удержание такого положения как можно дольше (8-10 секунд). Затем - медленное расслабление мышц и отдых. Это упражнение можно (а после четвертого месяца - необходимо) выполнять в стоячей или сидячей позиции, или во время мочеиспускания. Упражнение следует повторить не менее 25 раз в течении дня, в разное время. Внимание! Исходная позиция может применяться до четвертого месяца включительно. Потом такое положение не

рекомендуется, учитывая неблагоприятное влияние давления матки на большие кровеносные сосуды.



Подъем таза

Исходная позиция. Выдох с одновременным придавливанием спины к полу. Вдох и расслабление мышц хребта. Повторяем пару раз. Упражнение можно выполнять в позиции стоя, опираясь на стену. В этом случае вдох - в момент вдавливания спины в стену. Упражнение в позиции стоя хорошо служит исправлению осанки и рекомендуется после четвертого месяца.



«Кошачья спина»

*Это упражнение рекомендуется в течение всего периода беременности, вплоть до родов, так как оно уменьшает нагрузку позвоночника беременной маткой. Стать на колени и опереться на руки, расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голова, шея и позвоночник находятся на прямой линии. Изгиб позвоночника вверх с опусканием головы и сильным напряжением мышц живота и ягодиц. Постепенное расслабление и возврат к исходной позиции. Повторяем пару раз. **Время также имеет большое значение.** Слишком короткие упражнения не дают желаемого эффекта, а для других Ты уже слишком устала. Гимнастика должна продолжаться от 30 минут до часа, но период напряженных упражнений, когда сердце работает с частотой 140 ударов в минуту, не должен превышать 15 минут. Здоровым женщинам, у которых до беременности был сидячий образ жизни, достаточно 20 – 30 минут упражнений, считая и разогревание, расслабляющие упражнения – каждый второй день. Более активные женщины, после консультации с врачом, могут увеличить время упражнений.*

Продолжение. Нерегулярные упражнения (4 раза в первую неделю и ни разу – в последующие) не принесут никакого улучшения. В подьеме эффективности помогут упражнения, которые Ты будешь делать 3 – 4 раза в неделю. Если тебе будет докучать усталость, не следует заставлять себя делать тяжелые упражнения, а следует выполнить хотя бы упражнения, направленные на разогревание, чтобы мышцы сохранили четкость, и чтобы не потерять совсем дисциплины. Многие женщины чувствуют себя лучше, выполняя пару упражнений ежедневно.

Упражнения следует делать всегда в определенную норму дня. Определение

специального времени для выполнения упражнений дает большую уверенность в том, что они будут выполнены, например, утром прежде чем пойти на работу, во время перерыва на кофе или перед обедом.

Групповые упражнения. Можно записаться на гимнастику для беременных женщин. Так как не каждая является таким специалистом, за какого себя выдает, то следует спросить у инструктора еще до того, как Ты примешь решение. Некоторым женщинам (особенно со слабой внутренней дисциплиной) групповые упражнения больше подходят, чем самостоятельные, поддерживая упорство и указания. Лучше всего, если занятия проводятся на умеренном уровне, не более трех раз в неделю и приспособлены к индивидуальным потребностям и возможностям. Не следует гимнастику сопровождать слишком бурной музыкой и заставлять женщин делать усилия, которые для них тяжелы. Хорошо обеспечить медицинскую помощь для выяснения вопросов и проблем.



Расслабление мышц шеи

Сесть в удобной позе, глаза закрыты. Медленно делаем головой круг с одновременным вдохом. Выдох и свободное опускание головы вперед. Выполнить 4-5 раз, изменяя направление движения головы и повторить пару раз в течение дня.

НЕЛЬЗЯ Только СИДЕТЬ.

Сидение в течение длительного времени без перерыва ничего хорошего не дает, особенно во время беременности. Оно вызывает застой крови в венах нижних конечностей, отеки и другие недомогания. В случае сидячей работы, привычки длительного сидения перед телевизором или частых длительных путешествий следует помнить о том, чтобы каждые час или два встать и походить 5 – 10 минут. Сидя также можно выполнять несколько упражнений, улучшающих кровообращение, как, например, сделать пару глубоких вдохов, выпрямить ноги и несколько раз согнуть стопы, пошевелив пальцами, напрячь мышцы живота и ягодиц. В случае отека рук мощно также выпрямить руки вверх над головой и дважды сжать и разжать кулаки.

БЕЗОПАСНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Нельзя начинать гимнастику с чувством голода. Старый принцип, что нельзя плавать после еды – очень правильный, но также не рекомендуется делать физические упражнения на голодный желудок. Следует что-то съесть и выпить за 15 минут до начала разогревания. Если ты не любишь есть за такое короткое время перед упражнениями, то можешь это сделать за час до их начала.

Спортивная одежда. Спортивная одежда должна быть удобной, широкой, дающей возможность делать свободные движения. Материал, из которого сделана спортивная одежда, должен быть таким, чтобы Твоя кожа дышала. Белье должно быть исключительно хлопчатобумажным. Удобная спортивная обувь защитит стопы и суставы.

Правильный пол. Паркет или футеровка в помещениях не лучше чем поли, выложенные плитам. Упражняясь на свежем воздухе, мы выбираем мягкие дорожки или дорожки, поросшие травой, а не дороги или тротуары с твердым покрытием. Избегай

неровных оснований!

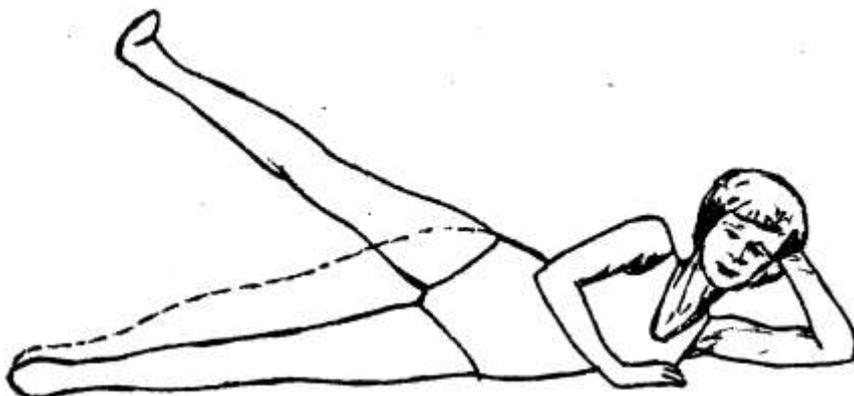
Умеренность. Никогда не следует переутомляться.

Когда заканчивать упражнение? Организм сам подаст знак. Это будет общая боль (голова, бедра, спина, таз, грудная клетка, головокружение, тахикардия, потеря дыхания, хлопоты с ходьбой, потеря контроля мышц, головная боль, значительный отек стоп, рук, лица, выделения жидкости или кровянистые выделения из влагалища, а также, после 28 недель беременности, замедление или остановка движений плода. Если наступят такие явления, следует связаться со своим врачом. Во втором и третьем триместре можно наблюдать падение трудоспособности. Следует также ограничить **Уменьшение интенсивности упражнений в последнем триместре.**



Упражнение на растяжение.

Сидение со скрещенными ногами особенно удобно во время беременности. Так следует сидеть при каждом случае и выполнять упражнения руками: положить руки на плечи, а затем поднять их высоко над головой. Поочередно вытягивать высоко руки, пытаясь достичь потолка. Повторить 10 раз для каждой руки. Телом балансировать нельзя.



Гимнастика для ног.

Лежать на левом боку, руки, бедра и колени находятся в прямой линии. Правая ладонь находится на полу, спереди грудной клетки, а левая подтирает голову. Расслабление мышц и вдох. Затем выдох с медленным подъемом правой ноги на максимальную высоту. Стопа согнута, внутренняя сторона направлена прямо вниз. Выдох с опусканием ноги. Повторить 10 раз на каждом боку. Это упражнение можно выполнять с выпрямленной ногой или согнутой в колене.

ОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Гимнастика во время беременности определенно приносит большую пользу, например, уменьшает боли в позвоночнике, улучшает самочувствие, готовит к родам, которые пройдут быстрее и легче, а также позволяет поддерживать хорошую форму в родовой

период. Но постоянное сидение, как в силу профессии, так и по рекомендации врача, применение одного упражнения: усаживание и высаживание из автомашины такие не повредит ни матери, ни ребенку. Если это рекомендация врача, то можно таким способом помочь ребенку и себе. Врач определенно порекомендует ограничение движения в случае трех **или** большего количества самопроизвольных выкидышей **или** преждевременных родов, в случае открытий шейки **матки**, кровотечения или предлежания плаценты, или болезни сердца. Следует ограничить двигательную активность, если мать испытывает высокое давление, сахарный диабет, у нее больна щитовидная железа, анемия или другие заболевания крови, значительное превышение веса **или** – наоборот, его недобор или когда прежде она вела исключительно сидячий образ жизни. Также в ситуации, когда последние роды были внезапными или развитие плода в предыдущей беременности протекало неправильно. В этом случае врач может запретить выполнять какие-либо упражнения. **МЫ ВЫБИРАЕМ УПРАЖНЕНИЯ,**

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Выбери соответствующее для себя упражнение. Хотя чаще всего нет противопоказания для продолжения занятий спортом **или** для выполнения тех упражнений, которыми Ты занималась до оплодотворения, можно добавить еще пару новых. Вот упражнения, которые может выполнять даже новичок:

- маршировать в ускоренном темпе;
- плавать (вода не должна быть ни слишком теплой, ни слишком холодной);
- упражнение **на** стационарном велосипеде;
- каланетикс, предназначенный для беременным женщин;
- упражнения Кегля;
- релаксационные упражнения.

Упражнения, категорически противопоказанные:

- йоггинг (свыше 3 км в день);
- катание на лошадях;
- водные лыжи;
- ныряние в бассейне и прыгание в воду;
 - глубинное ныряние (кислородный аппарат может вызвать нарушение кровообращения, декомпрессионную болезнь) является угрозой для плода;
- определенные типы каланетикса: упражнение, основанное на растяжении мышц живота (например, приседания); упражнения, угрожающие попаданию воздуха во влагалище («велосипедик», стояние **на** руках, упражнение с подтягиванием колен к грудной клетке); растяжение мышц на внутренней стороне бедер (при сидении стопы соединены, колени поджаты и отклонены набок, наклон вперед); упражнения с углубленным изгибом позвоночника (наклон назад), а также другие, требующие значительного изгиба и выпрямления суставов (прыжки, резкие движения или изменение направления движения, балансирование).