

Фитнес для беременных

Готовим тело к родам



10 правил можно и нужно

1. Обязательная консультация врача, акушера. Без получения четких указаний этих специалистов нельзя приступать к выполнению упражнений, чтобы не спровоцировать нежелательные осложнения беременности и не нарушить ее нормальное течение, а так же, чтобы не навредить развитию своего ребенка.

2. Ношение свободной одежды из натуральных тканей, дышащих. Бюстгальтер должен быть просто поддерживающим, но не стягивающим грудь. Обувь должна быть удобной, без каблуков, не скользкой.

При отечности ног можно приобрести спортивную обувь большего размера, но при этом, обувь должна поддерживать стопу и лодыжку.

3. Регулярность занятий фитнесом. Чтобы все девять месяцев своей беременности оставаться в форме, то занятия фитнесом должны быть регулярны, с умеренной нагрузкой, и продолжительностью не менее получаса в день. Занятия можно проводить каждый день или через день.

4. Обязательный контроль работы сердца, не допущение перенапряжений. Излишнее напряжение во время фитнес-занятий беременной женщины, могут стать провокаторами весьма печальных последствий.

5. Помнить о действии релаксина. Релаксин вырабатывается в организме беременной женщины тем больше, чем выше срок. Этот гормон активно действует на расслабление связок и всех суставов. Поэтому все упражнения на растягивание должны с особой осторожностью.

6. Обязательное выполнение упражнений, которые укрепляют тазовое дно. Мышцы тазового дна нужно укреплять постоянно, поскольку нагрузка на него в течение всей беременности постоянно нарастает. Для этого нужно выполнять упражнения Кегеля, специально разработанные для укрепления мышц тазового дна.

7. Следить за осанкой. Во время занятий фитнесом обязательно следить за осанкой, чтобы все суставы находились в правильном положении.

8. Обязательно пить сладкие напитки во время занятий. Это правило поможет поддерживать на нормальном уровне сахар в крови и употреблять достаточно жидкости, чтобы предупредить обезвоживание организма.

9. Пить много жидкости. Под жидкостью в данном случае, понимается чистая негазированная минеральная вода, соки. За два часа до занятий фитнесом нужно выпивать не менее двух стаканов воды.

10. Во время тренировок не допускать болевых ощущений. Конечно, легкая болезненность в мышцах, усталость – это нормальные ощущения после тренировок.

Когда беременным нежелательно делать зарядку

- если беспокоит тошнота и рвота, так называемый токсикоз
- при склонности к выкидышам
- если повышен тонус матки
- низкое положение плаценты
- сопутствующих заболеваниях, бактериальных и вирусных инфекциях
- если беременность осложнена отеками, повышенным давлением, протеинурией, судорогами
- при наличии болей в животе

Фитнесс во 2 и 3 триместре

направлен на подготовку к родам, т.е. на растяжку мышц, укрепление спины и поясницы.

1. Разминка – 10 минут
2. Основные упражнения на коврике – 10 минут
3. Фитбол – 10 минут
4. Дыхательные упражнения и Кегеля -10 минут

ПОЛЬЗА ФИТБОЛА

Не имеет никаких противопоказаний, и заниматься с ним можно в любой срок беременности.

Тренирует гибкость, уменьшают боль в спине, улучшает кровообращение, снижает давление и в целом дает прилив сил и энергии



ПОЛЬЗА СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ



- Укрепляет мышцы.
- Позволяет наиболее эффективно использовать их ресурсы в процессе родов.
- Препятствует возникновению сильных болевых ощущений.
- Помогает избежать разрывов тканей. В целом способствует более легкому и быстрому родоразрешению.
- Позволяет избежать многих дискомфортных и болевых ощущений в процессе вынашивания ребенка.
- Помогает быстрее восстановиться в послеродовом периоде.
- Улучшает физическое здоровье и подготовку.
- Устанавливает контроль над мочеиспусканием.
- Значительно улучшает качество сексуальной жизни.
- Продлевает период сексуальной активности женщины.
- Активизирует выработку женских половых гормонов. Улучшает настроение, внешний вид, самочувствие.