

Гимнастика



для

беременных

Комплекс упражнений для беременных

Разминка:

Исходное положение: ноги вместе, руки опустить, спину выпрямить, плечи расслабить (из такой исходной стойки начинается выполнение упражнений а – е.

а) поднять плечи, слегка наклонить вперед голову, сделать плечами несколько вращательных движений вперед и назад.

б) плавно и медленно наклонять голову, стараясь дотронуться ухом до левого, а затем правого плеча – плечи в это время должны быть опущены!

в) плавно и медленно поверните голову влево на столько, на сколько это возможно, как бы заглядывая себе за спину; вернуться в исходное положение и сделать то же самое упражнение в правую сторону.

г) максимально расслабить мышцы шеи и попытаться как бы «уронить» на грудь голову; на несколько секунд задержаться в таком положении, а затем медленно потянуться затылком к спине, но при этом голова не должна быть запрокинута.



д) сделайте вдох и в это же время поднимите вверх руки; потянитесь вверх сначала только пальцами, а затем и полностью всем телом, как бы пытаетесь коснуться потолка. Делая выдох, наклонитесь вперед так, чтобы ваше туловище оказалось параллельным полу, на несколько секунд задержитесь в таком положении. Затем плавно и медленно выпрямитесь. Во время выполнения данного упражнения обязательным условием является то, что дыхание не должно задерживаться! Если вы будете выполнять данное упражнение в третьем триместре,

то обязательно используйте какую-нибудь опору (например, это может быть спинка стула).

е) поднимитесь на носочки, затем опуститесь на всю стопу. Регулярное выполнение данного упражнения помогает активизировать кровообращение в ногах, а также предотвращает возникновение варикозного расширения вен.

ж) поставьте ноги на ширину плеч, руки упереть в бедра. Не спеша отведите назад локти, голову и плечи, до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы между лопатками напряглись.

з) поставьте перед собой стул и повернуться к нему боком (сначала правым, затем левым). Ноги поставьте вместе, левую руку свободно опустите, правую руку положите на спинку стула. Медленно отведите прямую левую ногу в сторону (как бы потягиваясь), на 2-3 секунды задержитесь в таком положении, затем медленно опустите ногу. Встаньте левым боком к стулу и продолжите выполнение данного упражнения уже правой ногой.

и) исходное положение такое же, как и в пункте «з». Отвести ногу в сторону, выполнить несколько движений стопой вперед и назад (движения должны быть круговыми). Приподнять ногу, согнуть ее в колене, выполнить несколько таких же движений голенью. Если сможете, проделайте то же самое всей ногой «от бедра» – для этого нужно приподнять чуть выше согнутое колено, таким образом, чтобы бедро оказалось параллельно полу (будьте осторожны, в таком положении очень легко потерять равновесие!)





Упражнения для мышц грудной клетки и спины

а) исходное положение – сидя. На вдохе поднять вверх одну руку и тянуться 2-3 секунды «к небу» (вы должны почувствовать, как растягиваются ваши мышцы от талии до плеча). Затем согнуть руку в локтевом суставе и опустить ее вниз, при этом медленно делая выдох. Повторить данное упражнение другой рукой. Необходимо сделать 4-5 подходов для каждой руки.

б) исходное положение – сидя или стоя. Руки опустить вниз, спину выпрямить. Делая вдох, медленно поднять вверх одно плечо и потянуть его вперед, сделать круговое движение в пол-оборота, медленно вернуться в исходное положение и сделать выдох. Повторить упражнение 4-5 раз для каждого плеча.

в) лицом встать к стене, опереться в нее выпрямленными руками. Выполнять «отжимания» — сгибать руки, при этом пытаешься дотронуться грудью до стены (ступни должны оставаться прижатыми к полу!). Затем неспеша, напрягая при этом мышцы спины, оттолкнуться от стены и возвратиться в исходное положение. Выполнить данное упражнение от 10 до 20 раз (по мере возможности).

г) стать сбоку от опоры; подтянуть к животу правую ногу, держась левой рукой за опору. Придерживая вытянутую ногу за колено или голень правой рукой, выгнуть спину дугой и наклонить вперед голову. На несколько секунд задержаться в таком положении, выпрямиться и опустить ногу. Выполнить данное упражнение с другой ногой.

д) упражнение «Кошечка» (выполняется либо из положения на четвереньках, как это показано на картинке, либо в полуприсяде). Для этого нужно плавно выгнуть спину (подобно кошке), при этом одновременно напрягать мышцы промежности. Задержаться на несколько секунд в позе «кошки», затем медленно расслабиться и вернуться в исходное положение.

Упражнения для мышц живота

а) исходное положение – стоя (на расстоянии 30 см) спиной стене, с немного расставленными ногами. Слегка согнуть ноги в коленях и прикоснуться к стене ягодицами и печами. На счет «пять» медленно выдохнуть, при этом должно сохраняться напряжение мышц брюшного пресса (представьте, что пытаетесь застегнуть тесные брюки). Расслабиться и вернуться в исходное положение. Данное упражнение выполняется 5-6 раз. Можно немного его усложнить: для этого требуется свести ступни и сократить расстояние до стены.

б) встать на четвереньки, при этом спина должна быть прямая, голова не должна быть опущена, позвоночник не должен провисать. Напрячь мышцы живота, как будто пытаешься втянуть пупок внутрь. Позвоночник при этом немного выгибается. Нужно удержать свое тело на протяжении 5-10 секунд в таком положении, затем расслабить живот и вернуться в исходное положение. Выполняется такое упражнение в 5-6 подходов.



Упражнения для мышц ягодиц и бедер

а) исходное положение – сидя на полу в «позе портного» (как показано на картинке). Согнуть колени и попытаться как можно сильнее прижать ноги к туловищу. Осторожно надавить руками на внутреннюю часть бедер или на колени, удерживать в течение 10 секунд такое положение, а затем расслабиться. Повторить выполнение упражнения 4-5 раз, с каждым днем постепенно увеличивать количество подходов до десяти (кстати, если в «позе портного» поднять вверх руки и делать при этом выдох, то активизируется работа мышц плечевого пояса).

б) прежде чем выполнять следующее упражнение, необходимо опорожнить мочевой пузырь! Выполняется данное упражнение сидя или из положения на корточках. Расслабить мышцы таза и промежности, задержать дыхание и немного напрячься (как будто натужиться, как при опорожнении кишечника). После этого мышцы промежности должны сначала расслабиться, а затем и вовсе выпятиться наружу. Данное упражнение подготавливает вас к предстоящим родам, а именно к их потужному периоду (потугам).

в) лечь на левый бок, при этом левую руку положить под голову, а правую – вытянуть на полу перед собой (чтобы поддержать равновесие). Сделать вдох и расслабиться. Делая выдох, медленно поднять выпрямленную правую ногу (носок не вытягивать!), подтянув при этом к ноге стопу (под прямым углом). Сделать вдох и на вдох неспеша опустить ногу. Повторить упражнение, лежа на другом боку.

г) упражнение «Полумостик»: лечь на спину, согнуть в коленях ноги и расставить их немного шире плеч. Делая выдох, приподнять от пола ягодицы и выгнуть поясницу (как показано на картинке). Повторить упражнение 3-4 раза.

