

# Методика преподавания занятий с элементами Хатха-Йоги для беременных



## ○ Правила, необходимые для соблюдения на занятиях Хатха-Йогой:

- 1. О своем желании начать заниматься женщина обязательно должна сказать доктору. Если имеются противопоказания в связи с состоянием здоровья – занятия лучше отложить.
- 2. Для достижения видимых результатов, упражнения нужно выполнять регулярно.
- 3. Если у женщины сильный токсикоз – занятия лучше отложить.
- 4. То же самое касается гипертонуса матки.
- 5. Не стоит начинать занятия с плохим настроением. Йога – это гимнастика не только для тела, большую роль играет эмоциональная составляющая.
- 6. Если во время выполнения упражнений женщина чувствует дискомфорт – занятие лучше прекратить.
- 6. Силовые асаны (так называются особые упражнения в йоге) необходимо выполнять осторожно, избегая нагрузки на живот.
- 7. Прыжки и резкие движения категорически запрещены.
- 8. Асаны, которые необходимо выполнять, лежа на животе, и скрутки - во время беременности категорически запрещены.
- 9. Йогой рекомендовано заниматься на пустой желудок и мочевой пузырь. Употреблять пищу необходимо за 2 часа до тренировки.

## Йога для беременных в 1 триместре:

**Поза 1.** : Присесть с опорой на переднюю часть стопы, при этом колени разводятся широко в сторону. Руки сложить перед грудью.

Основная задача – удержать равновесие хотя бы 15 секунд. Упражнение выполняется в медленном темпе.

**Поза 2.** Стойка на коленях, руки в упоре на полу. Расстояние между ладонями ширина плеч. Выполняем прогибы в спине, с поочередным округлением. (упражнение кошечка).

**Поза 3.** И.п. Сидя на полу скрестив ноги. Пальцы рук сцеплены в замок, руки лежат на ногах. Выпрямляем руки в локтях над головой. Все движения должны быть медленными, дыхание ровным. В положении руки над головой – фиксируем положение 30 секунд.

**Поза 4.** И.п. основная стойка. Ступню одной ноги нужно прижать к внутренней стороне бедра другой ноги. Сложите руки перед собой и начинайте их медленно поднимать над головой. Потянуться вверх за руками. В такой позе – фиксируем положение 15 секунд. Если тяжело удерживать равновесие – найдите точку опоры. Уроки йоги для беременных не должны быть в тягость.

Если упражнение дается с трудом – насиловать себя не нужно.

Самое главное – помнить, что во время занятия Йогой нужно соблюдать терпение и полное спокойствие.



## Йога для беременных во 2 триместре

- Этот период считается наиболее благоприятным, поскольку все неприятные симптомы исчезают.
- На данном этапе будущей маме необходимо учиться владеть своим телом, накапливать энергию, устанавливать контакт с ребенком.
- Основная задача женщины – следить за своим комфортом, а также удобством будущего малыша. Поэтому все упражнения должны приносить максимальную пользу, быть комфортными.
- 1. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища, таз слегка подать вперед. Руки развести в стороны, сделать глубокий вдох. При этом ладони попеременно поворачиваем вверх-вниз (левая ладонь смотрит вверх, в то время, как правая – вниз).
- 2. И.п. то же. Напрягая ягодицы, прогнуться максимально в поясничном отделе. Наклоняясь вправо, правую руку опустить вдоль ноги, при этом постараться сделать это как можно ниже, до упора. Левую руку сжать в кулак и поднять вверх.
- 3. И.п. стойка ноги на ширине плеч. Делаем глубокий вдох, на выдохе наклоняем корпус вперед, таз отведен назад.
- В этом периоде беременности все упражнения должны быть направлены на:
  - укрепление мышц груди;
  - укрепление мышц таза;
  - поддержания хорошего эмоционального состояния;
- При корректном выполнении всех упражнений йога для беременных принесет только положительные результаты.
- Основные преимущества занятий:
  - правильное дыхание
  - ;• растяжение мышц таза.
- улучшение кровообращения, кровь насыщается кислородом – для здоровья ребенка это имеет большое значение.

## ● Йога для беременных в 3 триместре

- В этот период будущей маме строго запрещены тяжелые физические нагрузки. Все упражнения должны быть расслабляющими и успокаивающими.
- • упражнения позволят укрепить мышцы всего тела, улучшить работу эндокринной системы – это позволит поддерживать выработку необходимых гормонов на нужном уровне;
- • благодаря занятиям роженица сможет усилить или задержать потуги во время родов, при этом не будет чувствовать дискомфорт;
- • выполняя асаны, будущая мама сможет избежать чувства тревоги, будет всегда находиться в хорошем настроении.
- Упражнения:
  1. И.п. сидя на пятках, руки вытянуты вперед. Плавно наклоняемся вперед, руки положить на пол. На вдохе таз приближаем к пяткам, На выдохе лоб опускаем на пол.
  2. Стойка на коленях, руки в упоре на полу. Расстояние между ладонями ширина плеч. Выполняем прогибы в спине, с поочередным округлением. (упражнение кошечка).
  3. И.п. сед на пятках, руки в упоре сзади. На вдохе прогнуться в спине. Следить, чтобы в шее сохранялось минимальное напряжение. На выдохе нужно вернуться в первоначальную позу.

Пилатес для беременных – это плавные, медленные и умеренные движения без интенсивных нагрузок.



Методика занятий пилатесом для беременных существенно отличается от обычной схемы занятий. Такие упражнения разработаны специально для будущих мам и проводятся без резких движений, прыжков и повышенной нагрузки на тело. *Пилатес для беременных* – это не просто системные упражнения, но и способ достижения гармонии тела и души. Эта разновидность фитнеса помогает беременным поддерживать себя в форме, укрепить и привести в тонус ослабленные мышцы таза и брюшного пресса, научиться правильному дыханию, самоуправлению, а также получать массу положительных эмоций. Пилатес во время беременности благотворно влияет на дыхательную систему, улучшает гибкость суставов и позвоночника.

## Преимущества занятий пилатесом во время беременности:

- Расслабление мышц спинного отдела и уменьшение болевых ощущений в этой области.
- Плавные и медленные упражнения способствуют оптимальной подготовке мышц таза и живота к предстоящим родам.
- Улучшается кровообращение нижних конечностей, что препятствует развитию варикоза.
- Ускоряются метаболические процессы в кишечнике.
- Сохраняется правильная осанка.
- Групповые занятия благотворно влияют на эмоциональное и психологическое состояние беременных. Регулярные тренировки пилатесом предупреждают развитие депрессивного состояния, неврозов и стрессов.
- Дыхательная гимнастика – одна из важнейших техник пилатеса, а научиться правильному дыханию перед родами для беременных очень важно.
- В период беременности у женщин смещается центр тяжести. Занятия пилатесом помогают нормализовать координацию.
- В последние три месяца беременности упражнения способствуют правильному расположению плода.

## Ограничения

- Помимо преимуществ современная гимнастика для будущих мам, как и любые другие виды спортивных упражнений, имеет некоторые противопоказания.
- *Заниматься пилатесом в период беременности не разрешается женщинам:*
  - имеющим заболевания дыхательной и сердечнососудистой системы;
  - если есть угроза выкидыша;
  - при низком расположении плаценты;
  - при тяжелой беременности, которая сопровождается токсикозом, отечностью и слишком резким набором веса;
  - в случае если имеются приобретенные в период беременности или генетически заложенные проблемы с позвоночником и суставами.
- Перед началом занятий пилатесом будущей маме просто необходимо посоветоваться со своим врачом, особенно, если ранее она не занималась физическими упражнениями.

Опытный тренер подберет индивидуальную нагрузку и будет тщательно следить за ее нарастанием.

## ***Гимнастика для разработки правильного дыхания.***

И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить ритмичные вдох-выдох по отдельности – сначала грудной клеткой, затем зоной брюшного пресса. Во время вдоха попытаться максимально вытянуться во весь рост.

## ***Разминка для шейного отдела.***

Выполнить поочередные наклоны головы: сначала влево, затем вправо, вперед и назад. При выполнении этого упражнения плечи должны оставаться неподвижными.

## ***Упражнение для дыхания.***

И.п. Основная стойка. Поднять руки в стороны на уровне плеч, сделать глубокий вдох. На выдохе вернуться в первоначальное положение.

И.п. стойка на коленях руки в упоре. При вдохе поднять левую руку и удержать на уровне тела, левую ногу выпрямить, вытягивая назад. Такой же прием сделать с правой рукой и ногой.

Упражнение «кошка». Сделать глубокий вдох, слегка прогибая спину, на выдохе округлить спину, поднимая позвоночник к верху горой, вернуться в исходное положение.

И.п. Сесть на коврик для йоги или фитнеса. Ноги и руки поставить в стороны, удерживая ровную осанку. Сделать плавные повороты корпуса сначала влево, затем вправо.

Для релаксации необходимо следующее действие: из упора на коленях необходимо присесть на пятки, опуская корпус к низу. При этом мышцы спины должны быть максимально расслаблены, а руки вытянуты вперед. Колени нужно максимально развести, чтобы исключить риск давления на живот.



# Занятия фитнесом при беременности



- Фитнес для беременных имеет свои особенности, и к ним нужно всего лишь привыкнуть. Просто теперь будущая мама будет тренироваться в тандеме со своим малышом.
- Физические нагрузки в рамках допустимых норм не только подхлестнут умственное развитие крохи, но и помогут беременной не набрать лишний вес за эти 9 ответственных месяцев.
- Если мама будет в форме, то и малыш в ее животе имеет минимум риска страдать ожирением в будущем.
- В пользу тренировок говорит и тот факт, что натренированным беременным гораздо легче даются естественные роды, потому что беременная умеет управлять своими мышцами, чувствует, когда нужно напрячь мышцы, а когда расслабить. Все это очень помогает в период схваток и потуг.

# Фитнес для беременных имеет следующие особенности:

- 1. *Занятия должны проходить с небольшой интенсивностью.* Обязательно следить за частотой пульса – она должна составлять не более 125 ударов в минуту (удерживайте такой пульс не больше получаса, затем переходите к расслаблению).
- 2. *Необходимо следить за дыханием:* дыхание должно быть ровным и не прерывистым. Если женщина чувствует отдышку необходимо снизить темп или немного отдохнуть. Дышать необходимо глубоко и соблюдайте последовательность вдохов и выдохов. От этого зависит снабжение кислородом малыша во время тренировок.
- 3. *Необходимо обратить внимание на потоотделение.*  
Если женщина во время тренировки начала сильно потеть, ей стало жарко и душно, значит, её тело перегрелось. Из-за перегревания увеличивается внутренняя температура тела, что грозит гипертермией ребенку. Этого допускать нельзя! Поэтому при сильном потоотделении или в жаркую погоду необходимо снизить время тренировок и нагрузки.
- 4. *В тренировке необходимо менять нагрузки на разные виды мышц и не допускать мышечного перенапряжения.* Если мышцы будут работать чересчур активно, к ним устремится кровоток мамы, стало быть, приток крови к малышу в это время уменьшится, что может вызвать гипоксию плода.

5. *За 1-1,5 часа до тренировки беременная обязательно должна поесть.* Это должен быть полноценный прием пищи, основанный на правилах здорового питания. Если будущая мама станет тренироваться на голодный желудок, то в ее крови будет мало глюкозы, что чревато гипогликемией.

6. *В дни тренировок беременная должна пить около 3-х литров воды,* чтобы избежать риска обезвоживания как собственного, так и малыша.

7. *При многоплодной беременности* интенсивность нагрузок должна быть минимальной. С 20-й недели беременности мамочкам, которые ждут не одного малыша, нужно прекратить тренировки – это связано с повышенным риском преждевременных родов.

8. *В период беременности существуют так называемые критические сроки,* когда акушеры-гинекологи советуют особенно побережться. Это период с 7 по 12 неделю, с 22 по 24 неделю и с 28 по 32 неделю. В это время риск выкидыша, замирания плода или преждевременных родов как никогда велик.

Рекомендуется прекратить тренировки в эти опасные периоды.

9. *Во время беременности усиливается выработка гормона релаксина,* задача которого расслабить суставы и связки будущей мамы. Благодаря релаксину организм женщины готовится к предстоящим родам и прохождению плода по родовым путям.

10. Тренировку прекращают если:

если женщина почувствовала головокружение, шум в ушах, боли в пояснице или животе, напряжение в брюшных мышцах, стали часто зевать.

Все это признаки чрезмерного переутомления.

## Упражнения, которые исключены из тренировки будущих мам.

- Подъемы прямых ног;
- Велосипед без какой-либо опоры спины;
- Резкие подскоки, прыжки, наклоны, прогибы и повороты туловища;(мостики)
- Тяжелые упражнения на мышцы брюшного пресса;
- Вертикальная тяга в тренажерном зале;
- Сгибание и разгибание ног сидя с грузом;
- Любые высокоинтенсивные тренировки.





### УПРАЖНЕНИЕ 1

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



### 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 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 8

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



### УПРАЖНЕНИЕ 3

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



### УПРАЖНЕНИЕ 9

ИП - основная стойка, руки перед грудью, пальцы скаты в кулаки. Развести руки в стороны (вдох). Принять ИП (выдох). Повторить 3-5 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 10

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



### УПРАЖНЕНИЕ 5

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



### 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 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 12

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

\* ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## Вопросы для самоконтроля

- Анатомо-функциональные особенности организма во время беременности.
- ОФК и беременность (показания и противопоказания).
- Классические методики применения физических упражнений при беременности.
- Методы врачебно-педагогических наблюдений при занятиях ОФК при беременности.
- Фитнесс и беременность. Занятия аэробикой.