

# Гимнастика в 3 триместре беременности



# Какую пользу несет гимнастика

---

- Подготавливает тело к родам
- Помогает справиться со стрессом
- Улучшает настроение
- Профилактика варикозного расширения вен
- Снижает неприятные ощущения в пояснице и ногах
- Стабилизирует давление
- Дыхательная гимнастика насыщает плод кислородом и учит правильно вести себя в первом периоде родов

# Противопоказания

- Угроза преждевременных родов
- Наличие выкидышей и самопроизвольных аборт в анамнезе
- Повышенный тонус в матке
- Диагностированное многоводие
- Гестоз или высокий риск его возникновения
- Воспалительные заболевания
- Хронические заболевания в стадии обострения
- Диагностированное предлежание плаценты

## «Кошечка»

- принять колено-локтевую позицию, округлить спину,  
прижать подбородок к груди.  
Когда напряжение стало максимальным необходимо начинать прогибаться в грудной клетке. Должно чувствоваться приятное растяжение, а не болевые ощущения.



## «Бабочка»

- сесть на ягодичные мышцы, ноги сложить перед собой таким образом, чтобы колени были максимально разведены, а ступни соединены и притянуты к области промежности. Руки размещаются при этом на коленях. В позиции можно пребывать до тех пор, пока это комфортно. Увеличить нагрузку можно при помощи поднятия и опускания колен, в то время как ступни остаются на месте.



## «Скручивание»

- существует два варианта выполнения: стоя и сидя. Руки развести в стороны и поднять на уровень плеч. Затем необходимо начать совершать повороты поочередно влево и вправо. Движения должны быть ритмичными, но без рывков и спешки.



# ОТЖИМ

- Необходимо встать на четвереньки, отставить таз назад, при этом ноги должны быть на ширине плеч, а спина – полностью ровной. В 3-м триместре особенно важно избегать прогиба в спине. Аккуратно согнуть руки в локтях и потянуться грудью к полу. Движение вниз совершается на вдохе, вверх – на выдохе. Количество повторений – от 10 до 12.



# Отведение ноги

- Лечь на бок, нижняя рука подпирает голову, а ноги вытянуты вдоль туловища. Необходимо плавно поднять верхнюю ногу на комфортную высоту и так же медленно опустить. На подъеме ноги делается вдох, на возвращении в исходную позицию – выдох. Количество повторений – от 10 до 12 на каждую сторону.





# Укрепление спины

- Встать на четвереньки, ноги при этом сведены, а спина не имеет прогибов в пояснице. Поочередно необходимо поднять и вытянуть противоположные конечности, т. е. правую руку с левой ногой и наоборот. Количество повторений – от 10 до 12 для каждой стороны.



# Планка

- Данный вид боковой планки разрешен для беременных. Нижняя рука опирается на локоть, на нее идет опора верхней части тела, вторая рука заведена за голову или лежит на талии, ноги согнуты в коленях. Необходимо приподнять ягодицы над полом на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Количество повторений аналогично предыдущим упражнениям.



# Растяжения

- Необходимо сесть на пол и скрестить ноги перед собой. На выдохе совершается наклон поочередно в каждую сторону. Задержаться в момент растяжения мышц необходимо на пятнадцать секунд. Дышать нужно свободно. Повторяем от 10 до 12 раз на каждую сторону.



# Занятия с фитболом

- Данный вид спортивной нагрузки очень популярен в последние годы. Именно фитбол позволяет мягко проработать мышцы ног и ягодиц, а также подготовить таз к процессу родоразрешения. Важно соблюдать технику безопасности при использовании дополнительного оборудования. В силу неустойчивости снаряда, начинать практику стоит под контролем тренера, или хотя бы в присутствии человека, который поможет сохранить равновесие.



# Дыхательная гимнастика

- Тренировка дыхания играет очень важную роль на последних сроках вынашивания. Она помогает не только насытить организм кислородом, но и научить женщину правильно расслаблять мышцы тела и контролировать свое эмоциональное состояние.



# Диафрагмальное дыхание

- женщина садится в удобную позу и начинает глубоко и размеренно дышать через нос. При этом грудь должна оставаться в практически неизменном положении при вдохе, в то время как живот весьма существенно надувается.



# Грудное дыхание

---



- выполнение производится в точности, как и в первом случае. Однако теперь живот остается неподвижен, а вздымается и опадает грудь.

# «Собачье» дыхание

- ВДОХ И ВЫДОХ ПРОИЗВОДИТСЯ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, ЧЕРЕЗ РОТ. ПРИ ЭТОМ ФОКУС ВНИМАНИЯ ПЕРЕНОСИТСЯ ИМЕННО НА СКОРОСТЬ, А НЕ НА ГЛУБИНУ ВДОХА.





# «Толчковое»

- после максимально глубокого вдоха делается задержка дыхания на три-четыре секунды, а затем следует медленный выдох. Допустимо чередование медленного выдоха с несколькими короткими вдохами.



# Запрещенные упражнения

- всевозможные скручивания, в которых задействуются брюшные мышцы;
- занятия с высокой интенсивностью;
- жим от плеч;
- упражнения, лежа на спине;
- контактные виды нагрузки;
- горячая йога;
- глубокие приседания или становая тяга (особенно сумо);
- тяжелая и легкая атлетика.