

# *БЕРЕМЕННОСТЬ*



# Изменения, происходящие в организме беременной женщины

- Венозное давление в нижних конечностях увеличивается к 5-6 мес в 1.5 раза .
- Общая циркуляция кислорода увеличивается с 3-го месяца и достигает максимума к 36 неделям, возрастает на 25-48%.
- Почечный кровоток к концу 1-го триместра увеличивается на 25-30%.
- Синдром нижней полой вены — это недостаток адаптации ССС, возникает после 27-30 недели.
- К концу беременности вес женщины увеличивается примерно на 10-12 кг.

# Риски для плода, связанные с физической нагрузкой.

- ▣ Гипоксии
- ▣ Гипогликемия
- ▣ Гипертермии

# Примеры положительных факторов тренировочных занятий во время беременности.

- Уменьшают частоту и силу болей в спине связанных с беременностью.
- Помогают правильно держать осанку.
- Обеспечивают психологический подъем.
- Избавляют от варикозного расширения вен
- Контроль за весом собственного тела.
- Улучшение процессов пищеварения (избавляют от запоров).
- Избавляют от отеков конечностей
- Избавляют от судорог в ногах
- Избавляют от бессонницы
- Избавляют от быстрого переутомления и набора лишнего веса

# Противопоказания к занятиям:

## АБСОЛЮТНЫЕ

- обусловленная беременностью гипертензия
- привычный выкидыш (более 2х в прошлом)
- предлежание плаценты
- угроза прерывания беременности
- кровотечения во время беременности
- выраженное варикозное расширение вен
- систематическое появление схваткообразных болей внизу живота после занятий
- ярко выраженные гестозы беременных
- аномальное положение шейки матки
- кровотечения во время беременности

# Относительные

- Анемия
- Тахикардия и аритмия, хроническая гипотония
- Заболевания щитовидной железы
- Диабет
- Ожирение
- Заболевания органов дыхания
- выраженные токсикозы

# Диастаз

- Гормоны: релаксин, эстроген и прогестерон
- Механическая нагрузка на брюшную полость
- Слабые мышцы живота
- Наследственность

# Смещение всех центров равновесия

МЫШЦЫ МОГУТ БЫТЬ  
ЛИБО “ТУГИМИ”

- мышцы, тянущие лопатку вперед
- мышцы, поднимающие лопатку
- позвоночно- грудная область
- мышцы-сгибатели голени
- напрягатели широкой фасции бедра
- приводящие мышцы
- икры

ЛИБО “СЛАБЫМИ”

- мышцы, тянущие лопатку назад
- НИЗКО ПОЯСНИЧНЫЕ паравертебральные мышцы
- ягодичные мышцы
- мышцы брюшины
- четырехглавые мышцы бедра

# Запрещенные упражнения

- Велосипед
- подъем прямых ног из любых исходных положений
- резкие наклоны и прогибы туловища, повороты
- резкие прыжки, подскоки
- сгибание и разгибание голени в тренажере сидя, лежа
- вертикальная тяга
- высокоинтенсивные нагрузки
- упражнения на мышцы брюшного пресса

# Тип выполняемых упражнений

- ▣ НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ  
аэробные нагрузки и  
упражнения
- ▣ силовые нагрузки с  
небольшим отягощением

# Типы дыхания

- ▣ Грудное дыхание
- ▣ Дыхание с задержкой
- ▣ Поверхностное дыхание
- ▣ Прерывистое дыхание
- ▣ Брюшное дыхание
- ▣ Полное дыхание

# 1 триместр

- Упражнения должны быть простыми и ритмичными, выполняться определенное количество раз и в умеренно быстром темпе, включать в работу как можно большее мышечных групп.
- Занятие решает частые задачи и не направлено на развитие физических качеств и коррекцию фигуры.
- Исключить упражнения, повышающие внутрибрюшное давление.
- **Упражнения Кегеля**

## 2 триместр

- ▣ Все упражнения выполнять со средней амплитудой
- ▣ Тренировать грудное дыхание
- ▣ **не более 30% из всех упражнений выполняются стоя**
- ▣ **После 20-й недели запрещены упражнения лёжа на спине**

# 3 триместр

- Профилактика отеков ног
- Повышение эластичности и тонуса мышц тазового дна
- Увеличить продолжительность части тренировки на растягивание
- Во время занятия в основном использовать положение ,сидя и лежа на боку или упор стоя на коленях
- Больше число упражнений приходится на руки и плечевой пояс
- упражнения укрепляющие свод стопы

## Послеродовой период

- ▣ Физические упражнения возобновляются через 4-6 недель (обычные роды) и через 6-8 недель (кесарево сечение).

# Послеродовой комплекс упражнений

- ▣ 1. Упражнения Кегеля.
- ▣ 2. Пресс лежа на спине — надувание живота - втягивание.
- ▣ 3. Подъем таза на 14 день.
- ▣ 4. Сидя по-турецки и вращение рук назад.
- ▣ 5. На 5-7 день — отжимания от опоры.
- ▣ 6. Кошка 6-8 раз до 10 повторений.