**Гимнастика для беременных**

|  |  |
| --- | --- |
| Беременная занимается дыхательной гимнастикой | Почему-то сегодня беременность все чаще воспринимается не как естественное состояние, а как болезнь. Соответственно и беременная женщина обязана вести себя, как больная: ей необходим покой, она должна избегать любых нагрузок. Но это не совсем правильный подход. Движение – жизнь. Это утверждение давно никто не ставит под сомнение. Беременная женщина не должна совсем отказы |

ваться от нагрузок, достаточно просто ограничить их, а ходьба, прогулки на свежем воздухе и гимнастика для беременных пойдут ей только на пользу.

Гимнастика для беременных – это особые комплексы упражнений, разработанные с учетом допустимых для беременных нагрузок. Существует огромное количество различных комплексов, направленных на решение определенных проблем, и рассчитанных на различные ситуации.

Заниматься гимнастикой для беременных можно дома самостоятельно, а можно вместе с опытным тренером. Главное, соблюдать самые простые правила безопасности.

1. Прежде чем начать заниматься гимнастикой для беременных, необходимо **проконсультироваться с лечащим врачом**. Он должен сказать, допустима ли активность в конкретном случае, а также помочь определиться с выбором подходящего комплекса упражнений.
2. Беременным женщинам **стоит избегат**ь упражнений на пресс, прыжков, а также не стоит использовать во время тренировки какие – либо силовые тренажеры.
3. Все движения беременной женщины должны быть плавными, постепенными, ни в коем случае не резкими. Если нужно лечь или наоборот, сесть из положения лежа, то делать это нужно поэтапно, и аккуратно.
4. Не стоит забывать о том, что для разных сроков беременности подходят разные упражнения. От триместра к триместру живот женщины растет, и многие упражнения на поздних сроках выполнить просто невозможно. Поэтому различают гимнастику для беременных в 1, 2 и 3 триместрах.
5. Если во время занятий появляются неприятные ощущения, например, боль или тянущие ощущения в животе, учащается пульс, значит, занятия нужно немедленно прекратить, и обязательно еще раз проконсультироваться с врачом.
6. Не стоит сразу приниматься за выполнение упражнений в полную силу. Особенно если до этого женщина особой тренированностью не отличалась. Лучше увеличивать нагрузку постепенно.

**Дыхательная гимнастика для беременных**

Прежде чем приступать к знакомству с физическими упражнениями для беременных, стоит поговорить о дыхательных. Дыхательная гимнастика для беременных необходима по целому ряду причин: правильное дыхание помогает расслабиться, успокоиться, и, кроме того, умение контролировать свое дыхание очень пригодится женщине во время родов. Правильный ритм дыхания – самый простой и естественный способ обезболить схватки. Не зря в любой школе будущих мам обязательно проходят тему «Дыхательная гимнастика во время родов».

Правильное дыхание пригодится женщине и во время занятий гимнастикой для беременных, именно поэтому и нужно начинать с дыхательных упражнений. Кроме того, правильное дыхание и дыхательные упражнения способствуют улучшению кровообращения плаценты, а значит, и ребенок будет получать больше кислорода.

.**Дыхательные упражнения:**

1. Грудное дыхание: руки положить на ребра и как можно глубже вдохнуть воздух через нос. После того, как грудная клетка полностью заполнится воздухом, нужно медленно выдохнуть;
2. Диафрагмальное дыхание: одну руку нужно положить на ребра, а вторую – на живот. Сделать быстрый вдох носом (диафрагма опускается вниз) и выпятить живот. Затем выдохнуть через нос или рот. Между вдохами необходимо сделать небольшую паузу в 1 секунду;
3. Четырехфазное дыхание: сначала нужно сделать вдох носом: 4-6 секунд, потом на 2-3 секунды нужно задержать дыхание, выдох: 4-5 секунд, и снова задержка. Таким образом дышать нужно 2-3 минуты;
4. Собачье дыхание: нужно встать на четвереньки и высунуть язык. Дальше начинаем дышать, как собака: через рот, и как можно чаще.

Все упражнения в первые дни занятий лучше проделывать только 2-3 цикла, затем постепенно увеличивать длительность занятий. В целом на эту гимнастику хватит **10 минут в день**.

**Позиционная гимнастика для беременных**

Очень полезна для беременных позиционная гимнастика, которая готовит тело женщины и ее мышцы к родам и направлена на тренировку мышц спины, живота, малого таза и промежности.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Кошка»: Исходная позиция – на четвереньках. Сначала округлить спину, а голову опустить максимально вниз, а затем наоборот, поднять голову вверх, а спину максимально прогнуть; | http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=91227698-57-72&n=21 |
| Зарядка для беременных | 2. «Бабочка»: сеть на пол, ноги согнуть и соединить ступни. Руки положить на колени. Ладонями слегка надавить на колени, чтобы почувствовать легкое растяжение. Обратите внимание, болевых ощущений быть не должно; |
| 3. «Скрутки»: упражнение выполняется сидя или стоя. Корпус повернуть сначала влево, затем в право, раскрывая руки в стороны. Таз во время этого упражнения должен быть неподвижен; | Гимнастика при беременности |
| 4. «Кегля»: данное упражнение направленно на развитие мышц промежности, помогает научиться управлять этими мышцами, а также сделать их более упругими и эластичными. Делается таким образом: нужно постараться напрячь мышцы, так, как будто вы стремитесь остановить мочеиспускание, а затем расслабить их. |

**Фитбол для беременных**

|  |  |
| --- | --- |
| Бесформенные на фитболе занимаются гимнастикой | Не менее эффективной является гимнастика для беременных на фитболе. Упражнение на мяче беременным делать и проще, и эффективнее. Обратите внимание на то, что в первом триместре беременности нагрузки должны быть минимальными. Если же до беременности вы никогда не занимались спортом, то и вовсе не стоит начинать до более безопасного, второго триместра.Гимнастика для беременных на мяче или шаре  |

хороша еще и тем, что предотвращает возникновение варикозного расширения вен, которое часто развивается у беременных женщин, не уделяющих внимание физической активности. Причиной этого становится увеличившаяся нагрузка на ноги.

**Упражнения для рук:**

1. Сесть на пол, расставить ноги пошире и упереть их в пол. В руки взять небольшие, не больше 1 кг весом, гантели и опустить их вдоль тела ладонями вперед. Не отрывая локтей от туловища, начинайте сгибать поочередно руки в локтях и разгибать обратно. 6 - 8 повторов на каждую руку;
2. Исходное положение такое же, но руки должны быть повернуты к телу и слегка со-гнуты в локтях. Поднимайте руки верх, до уровня плеч, и опускайте обратно. 6 - 8 повторов;
3. Сидя на мяче и широко расставив ноги, слегка нагните корпус вперед. Одну руку, пустую, уприте в колено, а вторая, с гантелей, согнута в локте на 90 градусов. Плечи и локоть отведите назад. Начните выпрямлять и сгибать руку с гантелей. 6 - 8 повторов на каждую руку.

**Упражнения для груди:**

1. Сядьте на пол, сложите ноги по-турецки, возьмите в руки фитобол. Руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. Ладонями нужно давить на мяч, пытаясь сжать его. 10 - 15 повторений;
2. Снова сядьте на мяч, а в руки возьмите гантели. Согните руки под прямым углом перед собой, перед грудью. Не разгибая руки в локтях, отведите их в стороны, и сведите обратно. 10 - 15 повторений.

**Упражнения для ног и ягодиц:**

1. Лечь на спину, согнув правую ногу и поставив ее стопой на мяч. Левая тоже согнута, но стоит на полу. Выпрямляя правую ногу, прокатите мяч вперед, а затем снова согните ногу. Можно сделать круговые движения ногой. 6 - 8 повторений каждой ногой;
2. Исходное положение такое же, как в прошлом упражнении. Активна левая, свободная от мяча нога. Ею нужно делать такие же движения, как будто вы крутите педаль велосипеда. Сначала в одну сторону, а потом в противоположную. Затем поменяйте ногу. 6 - 8 повторений;
3. Исходное то же. Поднимите левую, свободную от меча ногу, согните в колене, чтобы голень расположилась параллельно полу. Вращайте ступней то в одну, то в другую сторону, а затем смените ногу. 6 - 8 повторений.

**Коленно-локтевая гимнастика для беременных**

|  |  |
| --- | --- |
|  Начиная с 20-й недели врачи могут посоветовать женщине декомпрессионную или коленно-локтевую гимнастику для беременных. Гимнастикой в прямом смысле слова это назвать, конечно, нельзя, однако польза, получаемая организмом беременной женщины при выполнении одного единственного упражнения очень велика. Ко второму триместру матка беременной женщины имеет уже весьма внушительные размеры и сильно давит на  | Беременная занимается коленно-локтевой гимнастикой |

окружающие ее органы. Если женщина встает в указанную выше позу, то она автомати-чески снимает давление на почки, мочевой пузырь и мочеточники, кишечник и прочие внутренние органы. Упражнение очень простое, нужно встать сначала на четвереньки, а затем опуститься на локти, и стоять так от 5 минут, до получаса. Гинекологи советуют принимать такую позу по несколько раз в день.

**Гимнастика для беременных по триместрам**

На разных сроках в организме женщины происходят различные процессы, а значит, и гимнастика для беременных должна быть разной на разных сроках. Предлагаемый комплекс подходит и для тех женщин, которые раньше своим физическим состоянием особенно не занимались.

**Упражнения для первого триместра**

***Разминка:***

1. На вдохе поднимите плечи вверх, и опускайте на выдохе.
2. Также на вдохе отведите плечи назад, а на выдохе – вперед;
3. Совершайте плечами круговые движения вперед, а затем назад;
4. Наклоняйте голову сначала взад-вперед, затем из стороны в сторону;
5. «Прокатите» голову по плечам, груди и спине, поочередно в обе стороны.

***Основной комплекс упражнений:***

1. Ходьба на месте в течение 1-2 минут;
2. Продолжая ходьбу на месте, согните руки в локтях и отведите их назад, а затем сведите их перед грудью. Упражнение также выполняется в течение 1 - 2 минут;
3. Встаньте ровно, с прямой спиной. Положите руки на затылок, а локти сведите перед собой. Затем на вдохе разведите локти в стороны, и на выдохе верните в изначальное положение. 6 - 8 повторений;
4. Ноги поставьте на ширине плеч, а руки расположите на поясе. На вдохе поверните корпус в сторону и поднимите руки, на выдохе снова встать в исходное, и проделать то же самое в противоположном направлении. 3 - 5 раз;
5. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, руками упритесь в пол за спиной. На выдохе согните ноги, а на вдохе разведите их в стороны, соединив ступни. На выдохе снова соедините колени, а на вдохе опустите ноги в исходную позицию. 6 - 8 повторов;
6. Это упражнение также выполняется сидя. Руки упираются в пол по разные стороны от тела. Слегка отведены назад. Левую ногу нужно положить на правую, и начать круговые движения стопой по очереди в обе стороны, а потом занять исходное положение и проделать упражнение со второй ногой. 5 повторений каждой ногой;
7. Лягте на бок, руку положите под голову, ноги вытянуты. Согните в коленях ноги и подтяните их к животу на выдохе, на вдохе снова выпрямите ноги. 3 - 4 повторения.

***Завершающая часть:***

1. Лежа на спине, ноги в коленях согнуть, а ступни упереть в пол. Не поднимая головы с поля, опустите подбородок к груди, при этом должна напрягаться задняя часть шеи. На выдохе прижмите плечи к полу, а руки разведите в стороны, глаза закройте;
2. Затем одну за другой опустите ноги на пол. Вытянете и напрягите их, носки слегка разведите в стороны;
3. Сделайте глубокий вдох, а в конце выдоха как можно сильнее вожмите спину, ягодицы и затылок в пол.

**Упражнения для второго триместра**

Во втором триместре состояние женщины стабилизируется, поэтому можно позволить себе чуть большие нагрузки, более сложные упражнения.

***Разминка и завершающая часть*** могут быть, как в первом триместре.

***Основная часть:***

1. 2 - 4 минуты медленной спокойной ходьбы на месте;
2. Встаньте ровно, одну руку поднимите вверх. Вторую – отведите в сторону. На вдохе поднимите одну ногу назад, не сгибая ее в колене, на выдохе верните в исходное. Повторите со второй ногой. 3 - 4 повторения;
3. Встаньте ровно. Слегка присядьте, отведите руки назад, затем вернитесь в исходное. 4 - 6 повторений;
4. Встаньте ровно. Руки отведите назад и сцепите между собой. Опустите руки и выгнете грудную клетку вперед, а затем вернитесь в исходную позицию. 4 - 6 повторений;
5. Сядьте на пол и разведите ноги, поставьте руки на пояс. На выдохе постарайтесь коснуться правой рукой носка левой ноги, а на вдохе верните руку на пояс. Затем повторить упражнение с левой рукой и правой ногой. 4 - 6 повторений;
6. Снова кошка, без нее, как видите, никуда. 4 - 6 повторений;
7. Встаньте на колени, затем опустите таз на пятки, упираясь руками в пол. Это движение делается на выдохе. Затем отвести руки за спину, и приподнять бедра от пола, упираясь руками. Это делается на вдохе. Вернуться в исходное положение. 3 - 4 повторения;
8. Лягте на спину, согните колени, а руки вытянете вдоль тела. На вдохе поднимите и разведите ноги, на вдохе поставьте ноги на пол. 3 - 4 повторения;
9. Снова 2 - 4 минуты ходьбы.

**Упражнения для третьего триместра**

В третьем триместре особую актуальность приобретают упражнения для развития дыхания. А вот интенсивность тренировок лучше снова снизить. Очень важно делать упражнения медленно, плавно, спокойно, без резких движений. В этом комплексе упражнения отчасти повторяют первые 2 комплекса.

1. 2 - 4 минуты ходьбы на месте;
2. Встаньте ровно, с прямой спиной. Положите руки на затылок, а локти сведите перед собой. Затем на вдохе разведите локти в стороны, и на выдохе верните в изначальное положение. 6 - 8 повторений;
3. Сядьте на пол. Руки упираются в пол по разные стороны от тела, слегка отведены назад. Левую ногу нужно положить на правую, и начать круговые движения стопой по очереди в обе стороны, а потом занять исходное положение и проделать упражнение со второй ногой. 5 повторений каждой ногой;
4. Сядьте на пол, заведите руки за спину и обопритесь об пол. Перенесите левую руку к правой с поворотом корпуса, повторить упражнение в другую сторону. 3 - 4 повторения;
5. И снова кошка, она будет сопровождать женщину на протяжении всей беременности;
6. Встаньте на четвереньки. На выдохе сядьте на пятки, на вдохе вернитесь снова на четвереньки. 2 - 3 повторения;
7. Лягте на бок, нижнюю руку согните в локте и положите перед собой, верхнюю вытяните вдоль тела. На вдохе, упираясь в пол, поднимите верхнюю часть туловища, на выдохе вернитесь в исходную позицию 2 - 4 повторения, затем повернуться на другой бок;
8. Лягте на бок, руку положите под голову, ноги вытянуты. Согните в коленях ноги и подтяните их к животу на выдохе, на вдохе снова выпрямите ноги. 3 - 4 повторения;
9. 2 - 4 минуты медленной, спокойной ходьбы.

**Гимнастика при тазовом предлежении**

Все виды гимнастики, предлагаемые выше, имеют целью профилактику осложнений и подготовку организма к родам. Однако существуют и специфические виды гимнастики для беременных. В частности, гимнастика для беременных при тазовом предлежении плода.

Обычно плод сам принимает правильное положение: головой к выходу из матки. Однако в некоторых случаях ребенок оказывается в боковом или тазовом положении. Обычно, женщинам объясняют, что до срока в 36 недель малыш может сам перевернуться, и предлагают особую гимнастику для того, чтобы помочь ему в этом.

В достижении результата вам понадобится все та же коленно-локтевая поза. Именно она является исходной для всех упражнений корригирующей гимнастики.

1. Встаньте в исходное положение. Вдохните как можно глубже, а затем такой же глубокий выдох. 5 - 6 повторений;
2. Следующее упражнение: на вдохе начните наклоняться вперед, попробуйте коснуться подбородком кистей рук, а затем вернитесь в исходное. Все движения должны делаться медленно и плавно. 4 - 5 повторений;
3. Поднимите одну ногу в сторону и выпрямите. Коснитесь носком стопы пола, и верните ногу в исходное. Повторите упражнение со второй ногой. 3 - 4 повторения каждой ногой;
4. Единственное упражнение, которое делается не из коленно-локтевой позы, а стоя на четвереньках, это уже знакомая вам по кошка.

Данная гимнастика для беременных выполняется с 30 недели и до 37-38 недель. Делать упражнения нужно 2 раза в сутки, через 1-1,5 часа после еды.

Существует и другой метод воздействия на положение плода. Упражнение всего одно, и выполняется оно перед едой 3 раза в день. Нужно лечь на кровать и медленно повернуться на правый бок. Полежать так 10 минут, медленно перевернуться на другой бок и полежать еще 10 минут. Повторить 3 - 4 раза.

|  |  |
| --- | --- |
| http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=395053731-12-72&n=21 | Виды гимнастики для беременных очень разнообразны, каждый из них преследует свою цель. Главное, **принимая решение заниматься, в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим врачом!** Некоторые патологии полностью исключают физические нагрузки, другие предполагают занятия только в присутствии опытного тренера. Помните эти простые правила, чтобы беременность была радостной! |

    Александр Новак,

заведующий организационно-методическим отделом

ГКУЗ «ВОЦМП»