



Когда ожидается появление на свет малыша, появляется и повод для будущей мамы не отказывать себе в сладких, соленых деликатесах и в возлежании на диване. Однако беременность еще не повод забыть о своей фигуре и внешности напрочь. Напротив, вы должны оставаться в прекрасной форме: регулярные тренировки значительно облегчают роды, а после - помогают быстрее восстановиться. Малышу же физические нагрузки необходимы, буквально как воздух, потому как во время выполнения упражнений в организм поступает максимум кислорода.

Всем хорошо известно, как материнство может отразиться на фигуре. Лишний вес, потерявшие тонус мышцы живота, растянутые мышцы груди, слабая спина, ноющая поясница, варикозное расширение вен, - всех этих неприятностей можно избежать или, по крайней мере, свести к минимуму с помощью фитнеса. Врачи не устают повторять: то, насколько быстро вам удастся после родов придти в прежнюю форму, зависит от того, как вы провели 9 месяцев ожидания ребенка: лежа на диване или в активном режиме. Более того, сам процесс родов у спортивных мам проходит легче, чем у ленивых: *во-первых*, потому, что натренированные сердце, легкие и соответствующие мышцы в этот ответственный момент помогают и женщине, и ребенку. А *во-вторых*, во время физических нагрузок в организме накапливается гормон эндорфин, который впоследствии действует как своеобразное обезболивающее.

По всем правилам

1. Тренировки и движение полезны на протяжении всей беременности при условии, что она протекает без осложнений. Впрочем, если делать 15-минутную зарядку, а остальные 23 часа 45 минут проводить в состоянии неподвижности, толку не будет. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе и больше ходить.

2. Упражнения "от случая к случаю" - это каждый раз стресс для организма, поэтому занимайтесь через день и непременно регулярно. Длительность тренировки - 15-20 минут. Лучшее время - с 10 до 12 или с 16 до 19 часов. Если в какой-то день у вас нет ни сил, ни настроения для спорта, делайте лишь те упражнения, которые вам больше всего нравятся и удаются легко.

3. За час до занятия слегка перекусите. Когда во время тренировки организм испытывает голод, он начинает сжигать жиры, что во время беременности нежелательно.

4. Физические нагрузки повышают температуру тела, а перегревание нехорошо и для мамы, и для плода. Поэтому не занимайтесь в душном или слишком влажном помещении, не одевайтесь слишком тепло и постоянно пейте воду.

5. Противопоказаниями к спортивным занятиям в это время могут стать акушерско-гинекологические проблемы (неправильное положение плода, угроза выкидыша и преждевременных родов) и серьезные заболевания внутренних органов (порок сердца, хроническая пневмония, почечная недостаточность и т. п.). В любом случае, нужно учитывать индивидуальные особенности каждой женщины. **Особенно опасными и бесполезными гинекологи считают упражнения на пресс**, а вот нагрузку на мышцы ног и рук они всячески приветствуют. **Перед тем, как делать те или иные упражнения - посоветуйтесь с вашим врачом.**

6. Упражнения лежа на спине лучше избегать, особенно после четвертого месяца беременности, - такое положение может сократить доступ крови к плоду. Не задерживайте дыхание, следите за пульсом: частота не должна превышать 140 ударов в минуту.

7. Слишком рьяно упражняться во время беременности не стоит: нагрузки должны соответствовать вашей силе и тренированности. Нельзя прыгать. Запрещены глубокие приседания, махи, прыжки и толчки - все, что может вызывать выкидыш. Нельзя доводить себя до изнеможения на кардиотренажерах, которые, со скидкой на особое положение, разрешаются даже в это время.

8. Вид спорта номер один во время беременности - плавание. Упражнения в воде не дают нагрузку на позвоночник, но в то же время эффективно укрепляют мышцы спины и груди (во время беременности центр тяжести меняется, поэтому для того, чтобы удерживать вес плода, сильная спинная мускулатура просто необходима). Вода укрепляет и массирует ткани, улучшает кровоснабжение, поэтому риск появления растяжек удастся свести к минимуму. К тому же в воде сложно перегреться.

9. Если вы занимаетесь силовыми упражнениями, обязательно нужно уменьшить вес утяжелителей (гантели, штанги, веса на тренажерах и пр.) Дело в том, что во время беременности слабеют суставы: в организме увеличивается выработка гормона релаксина, который размягчает связки и позволяет им эластично растягиваться, что помогает во время родов. Однако релаксин действует одинаково на все связки, и, дабы не повредить их, забудьте о подъеме тяжестей. Это касается не только гантелей, но и хозяйственных сумок!

10. При неосложненной беременности, при неизменных анализах крови и мочи, нормальном тоне матки некоторые элементы фитнеса (например, упражнения в бассейне) можно продолжать практически до родов. Хотя обычно занятия рекомендуют прекратить в конце 8-го месяца.

11. Не забывайте и о правильном, здоровом питании! В рационе беременной женщины обязательно должно быть 100-120 г белков в день, из них 70-90 г животного происхождения (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба). Потребность в жирах - от 80 до 100 г, из них не менее 20 г растительных, углеводы - 350-400 г в сутки

Кроме того, организму будущей мамочки требуется большее количество жидкости. Ежедневно нужно выпивать от 6 до 8 стаканов жидкости - лучше всего фруктового или овощного сока, простой воды и травяного чая. А вот слишком сладких напитков надо избегать: они не дают организму ничего, кроме лишних калорий.

Будущие мамы, не лежите на диване!

Автор: administrator

Во многих фитнес-клубах уже появляются специальные группы для будущих мам. Там строго следят за пульсом и общим состоянием, обучают правильной технике дыхания и развития гибкости, учат расслабляться. Из всех вариантов тренировок выбираются наиболее щадящие упражнения и спокойный ритм. Особое внимание уделяется мышцам, которые будут задействованы непосредственно во время родов. Помимо этого, записавшись в группу для беременных, вы будете окружены себе подобными и сможете обмениваться полезной информацией. Так вы просто не позволите себе уклониться от здорового образа жизни.

Выполняя все эти рекомендации, вы отлично подготовитесь к появлению малыша и - главное - сохраните свои «дородовые» формы.

Источник: <http://www.terrawoman.ua>