Гимнастика для беременных хорошо сказывается на защите организма. Кроме того, укрепляются мышцы и проводится адаптация организма к физической нагрузке. Во время беременности это нужно и положительно сказывается на будущих родах. Если вы занимались спортом до того, как забеременеть, то в щадящем режиме тренировки нужно продолжать. Например, плавание, бадминтон, бег, теннис. Во второй половине беременности можно только гимнастику.



Гимнастику для беременных следует выполнять регулярно, проветрив перед этим помещение. Используйте для занятий коврик и одевайтесь в спортивную одежду. Не торопитесь и соблюдайте ритм дыхания. Гимнастика должна быть с нагрузками, но не должна вызывать усталости. Контролируйте частоту пульса, чтобы он был в пределах от 60 до 80 ударов в минуту. После проведения гимнастики нужно побыть в расслабленной позе. Прогулка на воздухе также хороша после гимнастики.

Какие есть упражнения для беременных

1) Сядьте на пол. Правую руку поднимите вверх и сделайте вдох. Тяните руку выше и растягивайте боковые мышцы до плеча до талии. Выдох делайте при согнутой руке и опускании её вниз. Делайте 4-5 повторений.

2) Стоя на четвереньках потяните туловище вперед на вдохе. Вы должны почувствовать напряжение в животе и спине. В этой позе останьтесь на 5 секунд. Сделайте выдох и вернитесь в исходную позу. Повторяйте 4-5 раз.

3) На полу с согнутыми коленями тяните ноги к себе как можно ближе. На колени надавите руками (можно на внутреннюю часть бедра). Пытайтесь как бы развести ноги в разные стороны. В этом положении посчитайте до десяти. 4-5 повторений.

4) Сидя на полу с согнутыми коленями соедините ступни. Затем тяните их ближе к телу. Обхватите колени руками. Посчитайте до десяти и повторяйте 4-5 раз.

5) При медленном подъеме вперед и вверх левого плеча сделайте вдох. Делайте как бы полкруга. После этого отведите плечо медленно назад и вниз. Завершая этот круг, делайте выдох. С правым плечом то же самое. Повтор нужно сделать 4-5 раз.

6) Встаньте лицом к стене в 2 шагах от нее и тяните руки вперед. Выпрямленные руки уприте в стену и сделайте наклон вперед. При приближении к стене сгибайте каждую руку в локте. Ступни не отрывать от пола. Напрягите мышцы и медленно оттолкнитесь от стенки. Повтор 10-20 раз.

7) Обопритесь на стул левой рукой и притяните к животу правую ногу. При этом правую руку нужно положить под колено. При согнутой спине сделайте наклон головы вниз и вперед. Спину при этом нужно стараться выгнуть «колесом». В этом положении сосчитайте до 4 и распрямитесь. 2-3 повтора.