

Гимнастика для беременных

Для укрепления и сохранения здоровья нужно заниматься физической культурой. Наблюдения показывают, что у женщин, занимающихся во время беременности специальной гимнастикой, роды протекают быстрее и легче. Во время родов и в послеродовом периоде у них реже наблюдаются осложнения. Не менее важное действие оказывает физкультура для беременных и на здоровье будущего ребенка. Ведь даже когда ребенок еще не родился, он уже двигается, и его развитие зависит, в том числе и от этих движений.

Многие женщины делают утреннюю зарядку каждый день и занимаются различными видами спорта. Во время беременности также можно продолжать заниматься спортом, но следует обязательно получить консультацию врача, чтобы понять, каким видом спорта разрешено заниматься без вреда для себя и своего малыша.

Для беременных движения, связанные с прыжками и резкими движениями, недопустимы. Рекомендуется выполнять плавные упражнения для укрепления мышц дыхательных путей, мышц живота и промежности. Общая продолжительность занятия не должна превышать 20-ти минут, включая 1-2 минуты отдыха. Количество упражнений для каждой женщины индивидуально, оно должно соответствовать ее силе и натренированности.

Упражнения для гимнастики подбираются в зависимости от периода (триместра) беременности. Чтобы максимизировать пользу упражнений, следует придерживаться некоторых общих правил:

- занятия должны проводиться регулярно – не менее 3-х раз в неделю, каждый раз по 15-20 минут. 1-2 занятия можно заменить аквааэробикой;
- выбрать индивидуальную систему упражнений, которая будет учитывать уровень физической подготовки, течение и срок беременности, а также пристрастия беременной;
- для достижения наилучших результатов физические упражнения должны выполняться в течение длительного времени, предпочтительно на протяжении всей беременности, а также после и во время родов;
- нагрузка должна постепенно увеличиваться – это позволит овладеть способностью контролировать свое тело, координировать движения и поддерживать равновесие;
- во время выполнения физических упражнений необходимо следить за своим самочувствием;
- нельзя начинать гимнастику с чувством голода, следует что-то съесть или выпить за 15 минут до начала;
- спортивная одежда должна давать возможность двигаться свободно, материал одежды должен быть дышащим, белье – из хлопчатобумажной ткани, кроссовки должны быть удобными и защищать ноги и суставы;
- если в помещении пол скользкий, не следует заниматься в носках или колготках. Тренируясь на улице, необходимо выбрать мягкие дорожки или проросшие травой, не следует заниматься на твердых поверхностях.

Никогда не следует переутомляться. Если самочувствие стабильное, можно продолжить заниматься, но как только возникает чувство боли или усталость – немедленно прекратить. Если в течении 15 минут после гимнастики сердцебиение остается выше 100 ударов в минуту, это также признак того, что упражнения были интенсивными.

Первые три месяца беременности гимнастика помогает поддерживать хорошее настроение у женщины (как известно, в начале беременности появляется раздражительность и перепады настроения). Важно в первом триместре освоить дыхательные упражнения: диафрагмальное, грудное, полное дыхание. В начале беременности стоит быть максимально осторожнее с интенсивностью нагрузки, дабы избежать преждевременного прерывания беременности.

Во вводной части занятий используются упражнения для дистальной и проксимальной части рук и ног, статистические и динамические дыхательные упражнения, а также общие расслабляющие упражнения. Основная часть включает тренировку брюшного и грудного дыхания, упражнения для мышц тазового дна и мышц брюшного пресса. В течении начальной стадии беременности не следует выполнять упражнения, которые резко повышают внутрибрюшное давление. В заключительной части занятий используются общие интенсивные упражнения, динамические и статистические дыхательные упражнения, а также общие упражнения на расслабление.

Вопреки тому, что живота вообще не видно в течение первых трех месяцев беременности, малыш уже начал свое развитие. Основная проблема в первые два месяца беременности заключается в слабом креплении эмбриона к стенке матки. Вот почему врачи абсолютно не рекомендуют упражнения, которые бы сильно напрягали брюшную стенку и пресс.

Во втором триместре беременности особое внимание стоит уделить тренировке мышц брюшного пресса, тазового дна, повышению подвижности тазовых суставов, развитию гибкости позвоночника и тренировки длинных мышц спины. Рекомендуется продолжить занятия произвольной релаксации для мышц верхней части живота, тазового дна, ягодичных и бедренных мышц, а также дыхательные упражнения, ориентированные в первую очередь на грудное дыхание. В это время необходимо научить беременную напрягать мышцы живота, чтобы расслабить мышцы тазового дна.

В период наиболее напряженной работы сердца (с 26-й по 32-ю неделю) рекомендуется сократить количество повторяющихся упражнений и ввести больше упражнений, связанных со статистическим дыханием и расслаблением мышц, чтобы немного снизить физическую активность. Вместе с тем, с 29-й недели упражнения с прямыми ногами должны быть исключены. В занятия включаются упражнения для укрепления длинных мышц спины, чтобы беременной было легче сместить центр тяжести вперед, и упражнения на растягивание тазового дна.

Во время беременности повышается венозное давление в нижних конечностях. Высокое давление в венах матки и увеличенных тазовых венах постепенно оказывает давление на матку, что также затрудняет кровоток из

нижних конечностей. Из-за трудности оттока у здоровых женщин на поздних сроках беременности появляются отеки на ногах. С учетом вышесказанного, исходное положение стоя в занятиях гимнастикой не должно превышать 30% всех упражнений. Большинство упражнений необходимо выполнять в положении лежа на спине или на боку.

Гимнастика во время второго триместра повышает общий тонус и укрепляет мышцы. По мере изменения формы тела необходимо поддерживать осанку и укреплять определенные группы мышц. В период беременности нужно следовать общим рекомендациям во время физических упражнений. Перед началом занятий необходима и важна разминка, а после следует хорошо расслабиться.

Целью занятий третьего триместра беременности является стимулирование дыхания, поддержание хорошего периферического кровообращения, борьба с венозным застоем, укрепление длинных мышц спины и дальнейшее повышение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов, в то время как общая физическая активность несколько снижается.

В третьем триместре плод продолжает расти и развиваться, а живот и вес беременной женщины увеличиваются. Живот плотный, брюшная стенка растягивается, а пупок начинает разглаживаться. Диафрагма максимально оттесняется кверху, к ней прижата селезенка и печень. В этот период у беременных могут возникнуть проблемы с дыханием и давление на печень в нижней части матки при выполнении упражнений в положении лежа на спине. Любое резкое движение тела может вызвать дискомфорт в правой подреберной области в любом исходном положении. Двигательные возможности беременной ограничены, связочное устройство нижней конечности слабое, движение тазобедренного сустава снижено, а свод стопы слегка уплощается. До 32-36 недель работа сердца очень напряженная, а дыхательная система также находится под большим давлением. Прогиб диафрагмы максимально ограничен, и этот период характеризуется низким дыхательным объемом.

Что касается особенностей этого периода, общая нагрузка упражнений немного снижается, а характер распределения нагрузок на мышцы меняется. Больше количество упражнений ложится на руки и плечевой пояс и меньше на мышцы ног. Амплитуда движений нижних конечностей должна быть несколько ограничена, особенно сгибание в тазобедренных суставах. Амплитуда движения корпуса уменьшается, наклон туловища вперед исключается вовсе. Брюшное давление не должно значительно увеличиваться из-за физических упражнений. Особенно важно развитие и укрепление навыков, применяющихся во время родов.

Во вводном разделе занятий применяются упражнения, которые улучшают периферический кровоток в верхних и нижних конечностях. В основной раздел можно отнести все упражнения, связанные с нагрузкой на тазовую область, напряжением брюшного пресса, грудным дыханием, упражнениями, которые повышают подвижность крестцовых суставов, упражнения для бедер и позвоночника. Последний раздел посвящен

статистическим дыхательным упражнениям, расслабляющие и общеукрепляющие упражнения для верхних и нижних конечностей.

Пилатес для беременных – это самая полезная гимнастика. Занятия пилатесом укрепляют мышцы тазового дна, участвующие в родах. Развиваются мелкие глубокие мышцы, окружающие поясничный и крестцовый отделы позвоночника. Это позволяет регулировать осанку: мышцы, поддерживающие позвоночник, могут не только укрепить и обрести форму, но и удлиниться, избыточное напряжение постепенно исчезает, а позвоночник выпрямляется. Также тренируются глубокие мышцы пресса, которые хорошо поддерживают живот и имеют меньше шансов расслоиться во время родов.

Пилатес для беременных следует всем основным принципам классического пилатеса:

- сосредоточение на мышцах во время тренировки;
- напряжение конкретных мышц, которые задействованы в выполняемом упражнении;
- используется грудное дыхание, а не брюшное;
- следует следить за правильностью положения тела: плечи отведены назад и опущены, лопатки прижаты к позвоночнику и направлены вниз, шея должна быть продолжением позвоночника;
- плавность и медленность движений.

Не стоит тренироваться слишком долго – для беременных достаточно 20-30 минут. Если у вас нет явной усталости после тренировки, вы можете заниматься пилатесом 3 раза в неделю. Если занятия вызывают даже небольшую усталость, стоит ограничиться 1 тренировкой в неделю.

Поскольку пилатес обладает всей своей мягкостью тренировки, беременные могут заниматься им только при отсутствии противопоказаний, поэтому не стоит пренебрегать рекомендациям врача.

Плавание и аквааэробика для беременных – это наиболее эффективная альтернатива обычному фитнесу, где можно задействовать основные группы мышц, а организм при этом получит хорошую нагрузку.

При выполнении специальных упражнений на воде все части тела (ноги, руки, мышцы живота, ягодицы) подвергаются нагрузке. Беременные женщины, занимающиеся аквааэробикой, не только здоровы, они могут принести себе много счастья, а также подготовиться к будущим родам. Врачи обычно рекомендуют беременным женщинам плавать по причине слишком большого набора веса. Вода может уменьшить вес, и беременная может чувствовать себя так же комфортно, как и до беременности. Поэтому при занятиях в воде суставы и связки надежно защищены от чрезмерной нагрузки.

В течение первых трех месяцев беременности происходит прикрепление околоплодного яйца к матке, некоторые женщины в этот период избегают активных занятий при каких-либо противопоказаниях. Во второй триместре, который характеризуется как «спокойный период», женщины занимаются максимально интенсивно. В третьем триместре врач рекомендует уделить внимание дыхательным упражнениям и спокойному плаванию.

В основном занятие по аквааэробике для беременных длится один час и состоит из 4 частей: разминка, водная гимнастика, дыхательные упражнения и упражнения на растяжку.

Во время разминки беременные плавают от бортика к бортику. Затем они надевают специальные приспособления, которые удерживают их на плаву, и начинают работать руками и ногами с максимальной амплитудой. Это необходимо, чтобы почувствовать, на что вы способны, рассчитать свои силы и понимать с какой скоростью стоит выполнять упражнение. Вторая часть занятия включает в себя упражнения для ходьбы в бассейне.

Далее дыхательные упражнения. Они предназначены для того, чтобы беременным овладеть своим дыханием к моменту родов. Дыхательные упражнения включены в разминку или выполняются в отдельной третьей части занятия.

Заключительная часть тренировки по аквааэробике у беременной – это упражнения на растяжку, во время которых пульс и дыхание женщины возвращаются к норме, а мышцы расслабляются.

Выводы о регулярной и умеренной физической активности во время беременности:

- помогает укреплению мышц живота и тазового дна;
- развивает контролируемого дыхания, необходимого при родах;
- готовит сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы к усиленным нагрузкам на протяжении всей беременности и во время родов;
- увеличивает приток крови к плацентарным сосудам матки, обеспечивая плод необходимым количеством кислорода (профилактика гипоксии) и питательных веществ;
- повышает устойчивость к стрессу и эмоциональную стабильность, положительно влияя на функционирование гормональной и нервной систем;
- снижает риск осложнений во время родов;
- помогает быстрее восстановиться после родов.

Кроме того, положительными эффектами физических упражнений во время беременности являются способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие. Также следует отметить, что вырабатывается умение слушать, быстро реагировать и выполнять поставленные задачи.

Важно помнить, что все занятия физической активности во время беременности должны происходить не только после предварительной консультации с врачом, но и с соблюдением правил и рекомендаций.