

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

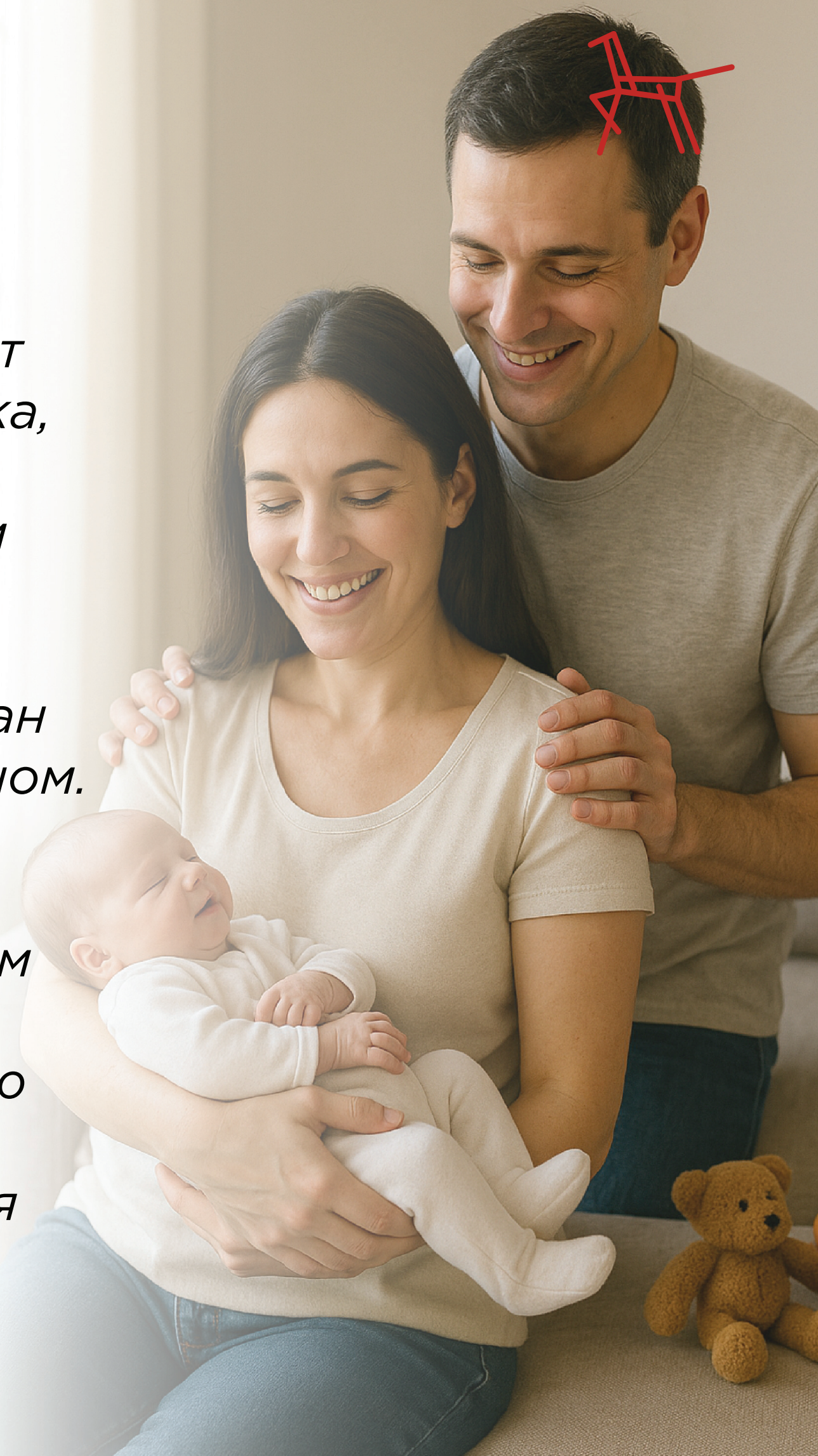


КОГДА И КАК ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПОСЛЕ РОДОВ?



ВАЖНО

- ❗ *Возвращаться к физической активности после родов следует не ранее, чем через 4–8 недель – именно за этот период матка, как правило, возвращается к своему обычному состоянию. Однако всё индивидуально: если вы ощущаете, что организм ещё не восстановился, особенно в области живота, лучше повременить с тренировками. Особенно нежелательны упражнения на пресс. При проведении кесарева сечения план восстановления обязательно следует обсудить с вашим врачом.*
- ❗ *Во время беременности внутренние органы испытывали сдавливание и смещение из-за роста матки, и после родов им требуется время, чтобы вернуться на привычные позиции. Поэтому важно с осторожностью подходить к использованию послеродового бандажа. Подбирайте бандаж по размеру и только при отсутствии противопоказаний – комфорт и мягкая поддержка должны быть в приоритете.*





ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

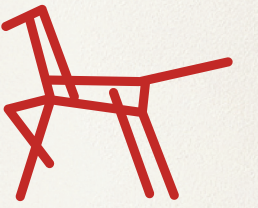
Перед тем как возвращаться к физической активности, важно убедиться, нет ли диастаза – расхождения прямых мышц живота. Его желательно корректировать в течение первого года после родов, пока ткани наиболее восприимчивы к восстановлению. Подход к устранению диастаза зависит от его выраженности. При наличии этой особенности тренировки должны включать специальные упражнения, направленные на укрепление передней брюшной стенки, а не стандартные нагрузки. Для проверки на диастаз:

- ☒ *Лежа на спине, приподнимите плечи над полом*
- ☒ *Положите руку на живот, чтобы касаться кончиками пальцев средней линии, находящейся на уровне пупка*
- ☒ *Как только мышцы придут в движение, необходимо посчитать, сколько пальцев помещается между ними*
- ☒ *Если помещается более 2 пальцев, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом*

Укрепление мышц тазового дна не менее важно. Отличный способ укреплять организм – ходьба. Этим вы можете заниматься просто на прогулках с малышом.

! Учитывая все отмеченные особенности, перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом-гинекологом.

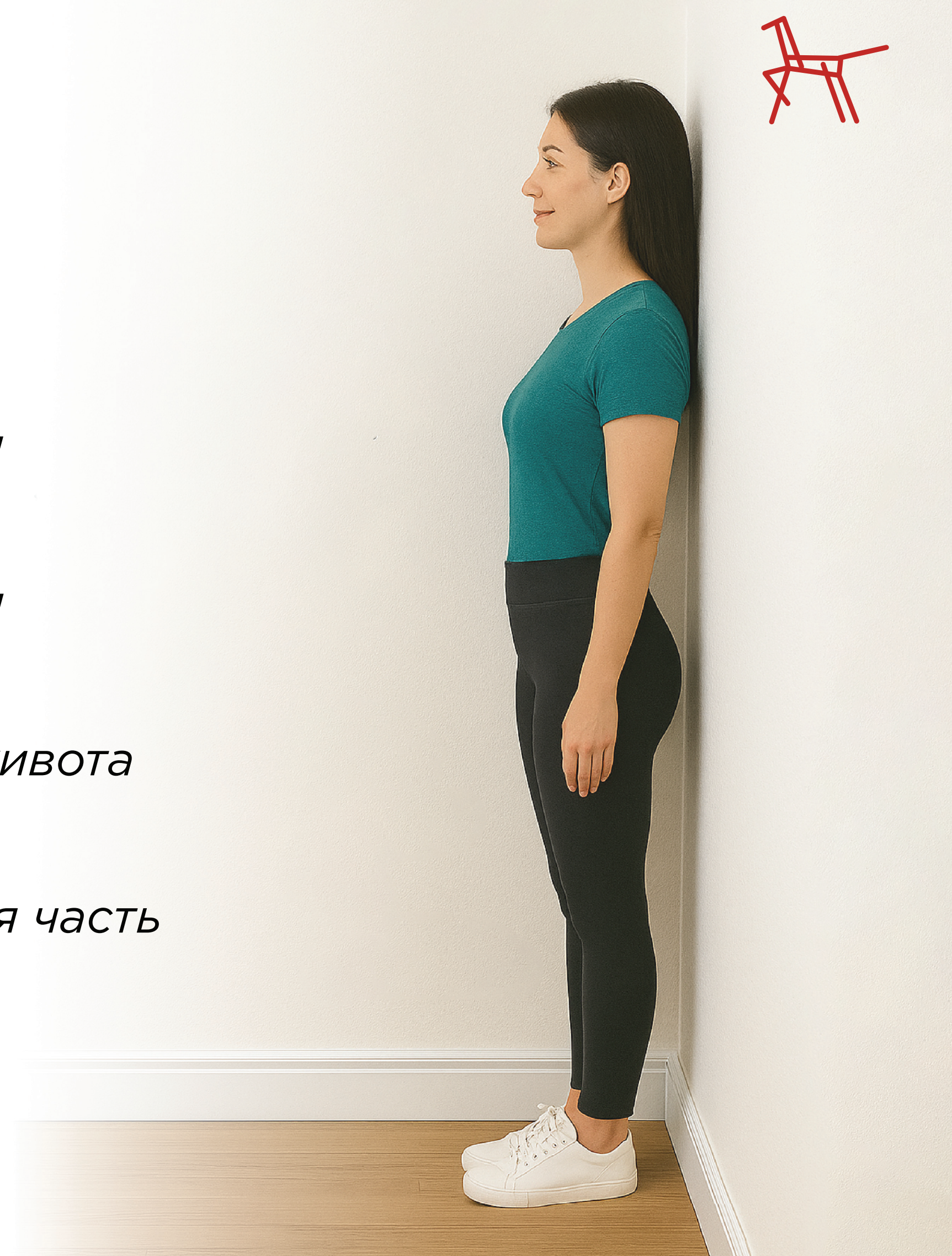




КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы избавиться от сутулой осанки с выпяченным животом, приобретенной в период беременности:

- ☒ *Прислонитесь спиной к стене, поставив пятки на расстоянии 10 см от плинтуса*
- ☒ *Коснитесь поясницей стены, втянув мышцы живота и ягодицы*
- ☒ *Поднимите грудную клетку так, чтобы верхняя часть спины тоже была прижата к стене*
- ☒ *Теперь отстранитесь от стены и старайтесь сохранять такую осанку в течение дня*





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы восстановить тонус мышц тазового дна, рекомендуется выполнять упражнение по Кегелю:

- ☒ Можно лечь на спину или на живот, как вам удобнее, можно стоять, присесть на корточки или сидеть со скрещенными ногами у стены
- ☒ Напрягите мышцы, которые участвуют в контроле (сдерживании) мочеиспускания, и держите их в таком положении 5 секунд
- ☒ Сокращайте и расслабляйте мышцы по 50 раз в день



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы укрепить мышцы живота и поясницы, а также улучшить осанку, выполните следующее упражнение:

- ✓ Лягте на спину, приняв удобное исходное положение
- ✓ Согните ноги в коленях, удерживая их вместе
- ✓ Ступни поставьте ровно на пол
- ✓ Сделайте медленный глубокий вдох, позволяя животу подняться
- ✓ На выдохе постепенно втяните живот и прижмите поясницу к полу
- ✓ Удерживайте мышцы в напряжённом состоянии несколько секунд, пока завершаете выдох
- ✓ Следите, чтобы спина оставалась прямой – не сутультесь
- ✓ Повторяйте упражнение несколько раз в течение дня для лучшего эффекта

медленный глубокий вдох ■



ВТЯНИТЕ ЖИВОТ ■



медленный выдох ■

