

Всем хорошо известно, какую шутку может сыграть с фигурой материнство. Лишний вес, потерявший тонус мышцы живота, растянутые мышцы груди, слабая

спина, ноющая поясница, варикозное расширение вен- с помощью фитнеса всех этих неприятностей можно избежать или, по крайней мере, свести их к минимуму. Врачи не устают повторять: то, насколько быстро после родов вам удастся прийти в прежнюю форму, зависит от того, как вы провели 9 месяцев ожидания ребенка- лежа на диване или в более- менее 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, в ответ на физическую нагрузку в организме накапливается гормон эндорфин, который впоследствии действует как своеобразное обезболивающее.

Учитывай изменения беременной

И все же закрывать глаза на то, что ваше тело изменилось и требует к себе особого подхода, нельзя. Даже самым опытным и компетентным посетительницам фитнес центра предстоит узнать о своем теле много нового. В сущности, тренировочная фитнес- программа для беременных должна мало походить на ваши обычные занятия. Помните, теперь вы не одна, теперь вас двое, и именно это второе существо будет диктовать ваш фитнес- стиль на ближайшие несколько месяцев.

Итак, тренироваться можно и нужно, если соблюдать несколько важных правил. Во- первых, интенсивность занятий должна быть умеренной. Имейте ввиду: во время беременности у вас пульс учащен и без физической нагрузки. Во время занятий вы усиленно дышите и потеете, поэтому можете не ощущать перегрева, но на самом деле плод сильно перегревается, а допускать этого никак нельзя. На физическую нагрузку плод реагирует учащением пульса на 10- 30 ударов в минуту. Кроме того, интенсивная работа мышц требует повышенного притока к ним крови- а это означает, что поступающего с кровью кислорода может не хватить внутренним органам. Напряженные тренировки могут иметь печальные и далеко идущие последствия- например, снижение массы тела плода, преждевременные роды и даже выкидыш. Общие правила здесь таковы: повышать частоту пульса разрешается не дольше, чем на полчаса, и не больше, чем до 125 ударов в минуту. И не забывайте о полноценном отдыхе между сетами ( а то и повторами ).

### Черный список фитнес упражнений для беременных

Фитнес программу и аэробных, и силовых для беременных придется пересмотреть. В черный список попадают скручивания, а также разнообразные наклоны- то, что может привести матку в состояние гипертонуса и спровоцировать выкидыш. Начиная со второго триместра, надо будет отказаться от упражнений, которые выполняются лежа на спине- в таком положении существует риск возникновения кислородной недостаточности у плода, а также может ухудшиться кровоснабжение мозга беременной. От вертикального положения тоже лучше отказаться, заменив его стойкой на коленях с упором на руки. В плавании запрещены резкие движения и махи ( стало быть кроль остается за кадром ), а также сильный изгиб спины. В йоге для беременных противопоказаны асаны в перевернутой позе, когда ноги оказываются выше головы, и сильная растяжка, способная стать причиной выкидыша. В третьем триместре беременной быть крайне осторожной во время упражнений на растяжку надо вот еще по какой причине: в этот период организм начинает вырабатывать особый гормон релаксин, который делает суставы более податливыми, чтобы облегчить прохождение ребенка по родовым путям. Потерявшим чувство меры гарантирован вывих.

Наконец, полностью исключаются травмоопасные движения- прыжки, бег, махи, глубокие приседания. По этой причине беременным придется отказаться от тенниса, верховой езды, сквоша, велосипеда, роликов... Словом, много от чего.

### Аэробика для беременных

А что же тогда остается? Например, умеренные аэробные нагрузки вроде ходьбы. Казалось бы, ничего особенного, а сколько пользы- вы укрепляете сердечно-сосудистую систему, развивает гибкость и выносливость. Все это вам очень пригодится: активно работающее сердце увеличивает подачу кислорода и к мышцам, и к плоду; улучшается циркуляция крови, а значит можно распрощаться с отеками и страхами по поводу варикозного расширения вен. Современные врачи говорят, что те мамы, которые беременность провели лежа на диване, гораздо чаще сталкиваются с необходимостью кесарева сечения, нежели активные. Ну а то, что грамотно подобранные физические нагрузки помогают сохранить фигуру во время беременности, вы знаете,- поэтому мы и говорить об этом не будем.

Кроме того, фитнесисткам в положении больше, чем когда бы то ни было, показано укрепление мышц спины- во время беременности центр тяжести меняется, поэтому для того, чтобы удерживать вес плода, сильная спинная мускулатура просто необходима. А также плавание, которое во время беременности превращается в вид спорта номер 1. Упражнения в воде хороши тем, что не дают нагрузки на позвоночник и вместе с тем эффективно укрепляют мышцы спины и груди. Вода улучшает кровообращение, массирует и укрепляет ткани, поэтому риск появления растяжек удастся свести к минимуму. Да и перегреться в воде мудрено...

### Занятия для беременных

Главный принцип, которым надо руководствоваться на занятиях беременной- здравый смысл и учет тех изменений, которые протекают в вашем организме. Повторим еще раз, что надо учитывать:

Слабость суставов, обусловленная действием релаксина. Поэтому тренировочные веса беременным необходимо снижать. А упражнения не должны вызывать перегрузки суставов, в частности выполняются сидя, с опорой спины.

Снижение интенсивности тренинга. Нельзя злоупотреблять комплексными упражнениями, такими как приседания и становая тяга. Особенно во второй трети беременности.

Регулярность тренировок. Занимайтесь 3- 4 раза в неделю, главное- регулярно. Беременной нельзя тренироваться от случая к случаю. А если вы вообще не занимались атлетическими упражнениями до беременности, то не следует и начинать в это время.

Правильное дыхание. Не задерживайте дыхание при выполнении упражнений. Это правило надо соблюдать всегда, но особенно важно не забывать о нем во время

беременности. Задержка дыхания может привести к кислородному голоданию плода.

Положение тела. Избегайте упражнений лежа и стоя. Предпочтения отдаются упражнениям в положении сидя с опорой спины и на коленях с опорой на руки.

Температура тела. Не допускайте перегрева во время тренировки. Это может угрожать здоровью эмбриона.

Аэробика беременной. Не допускайте превышение частоты пульса более 125 ударов в минуту ( по некоторым данным 140 ). Кроме того, рекомендуется ограничить продолжительность занятия 15 минутами, включая разминку и заминку.

Обезвоживание. Пейте воду до, во время и после тренировки без всяких ограничений.