

Укреплять тело после родов нужно не только ради того, чтобы снова стать "как прежде", но и для того, чтобы

усталость, уныние и слабость уступили место бодрости, энергии и радости.

Если кто-то скажет вам, что после родов надо похудеть- будьте уверены, этот человек желает вам худшего. Хотя бы потому, что чрезмерно излишняя физическая нагрузка и строгая диета молодой маме противопоказаны. Да и жир, отложившийся за 9 месяцев на бедрах и талии, по законам природы покинет ваше тело вместе с грудным молоком. Однако это не значит, что о движении стоит забыть. Сейчас, когда вы большую часть времени находите дома, тело не получает столько физической нагрузки, сколько получало до родов. По этой причине женщины нередко сильно набирают вес именно после родов. Остаться стройной после рождения ребенка удастся только тем, кто во время и до беременности занимался фитнесом. Что же делать неподготовленным? Для начала нужно начать заниматься уже в послеродовой палате и продолжить занятия дома, Вы должны знать, что даже минимальная физическая нагрузка может принести ощутимые результаты и вернуть фигуру после родов. День за днем, неделя за неделей - возвращается бодрость, тело становится более упругим, кожа обретает тонус, а мышцы все крепче и сильнее. Чтобы помочь телу вернуться в нормальную форму, уже в первые дни после родов вы можете выполнять предложенные нами несложные упражнения. Они помогут вашему телу восстановиться, стать более подтянутым, а также обрести желаемую стройность.

Комплекс "Первые шаги"

К занятиям фитнесом можно приступать почти сразу после родов, начиная с легких упражнений переходите к более сложным, постепенно увеличивая нагрузку. Представленные упражнения помогут вам развить мышечную силу и гибкость. Перед тем как приступить к их выполнению, убедитесь, что чувствуете себя достаточно хорошо.

1 - 14 день после родов:

1. Дыхание животом

Лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы прижаты к полу. Вдохните через нос, на выдохе втяните живот в себя. Задержитесь в таком положении на 5 секунд, сохраняя нормальное дыхание. Затем расслабьте живот и повторите упражнение. Делайте по 8-10 повторов, со временем доведя их количество до 25. Когда будет даваться вам достаточно легко, вместе с описанным дыханием выполняйте следующее: во время выдоха слегка напрягайте пресс и чуть-чуть приподнимайте ягодичы, сохраняя поясницу прижатой к полу. Делайте по 8-10 повторов этого усложненного варианта упражнения, со временем доведя их количество до 25.

Укрепляются мышцы пресса.

2 - 6 недель после родов:

2. Скручивания

Встаньте на колени, таз опустите на пятки. Наклонитесь вперед и положите лоб на блок для йоги (его можно заменить свернутым в толстый рулон полотенцем). Руки вытяните по бокам, кисти поверните ладонями вверх, шея и голова находятся на одной линии с позвоночником. Сведите лопатки вместе, одновременно поднимая руки вверх. Задержитесь в таком положении на 2 секунды, затем расслабьтесь. Делайте 5-8 повторов, со временем доведя их количество до 12. Когда максимальное количество повторов (12) будет даваться вам достаточно легко, возьмите в руки по гантели или наденьте запястные утяжелители весом по 0,5 - 1 кг каждый. С утяжелением делайте сначала по одному подходу из 12 повторов, со временем доведя количество подходов до 2.

Укрепляются мышцы верхней части спины и плеч.

3. Обратный мостик

Лягте на спину, пятки поставьте на сидение впереди стоящего стула так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а колени находились точно над бедрами. Руки лежат на полу по бокам, ладони обращены вниз. Поднимайте таз от пола, сначала напрягая мышцы пресса, а затем ягодичные мышцы до тех пор, пока корпус не образует прямую линию. Опустите таз в исходное положение, не скругляя спины. Постарайтесь расслабиться. Выполните 2 подхода по 8- 12 повторов. Когда они будут даваться вам достаточно легко, выполняйте это упражнение, поместив корпус дальше от стула.

Укрепляются мышцы пресса, ягодиц, задней поверхности бедер и нижней части спины.

4. Планка

Встаньте на четвереньки. Напрягите пресс так, чтобы тело образовало прямую линию от таза до макушки. Сохраняя положение корпуса, вытяните левую ногу назад, подняв ее на высоту бедра. Не меняйте положение таза. Поддерживая мышцы пресса в напряжении, вытяните правую руку вперед, подняв ее на высоту плеча. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Опустите руку, затем ногу, повторите упражнение с противоположной стороны. Продолжайте чередовать стороны, выполняя по 5-8 повторов.

Укрепляются мышцы пресса, верхней и задней части спины, а также мышцы плеч и ягодиц.

5. Выпады вперед

Встаньте правым боком к стулу, взявшись за его спинку правой рукой. Ноги поставьте на ширину плеч, левая нога впереди дугой на расстоянии выпада, носки "смотрят" вперед.

Фигура после родов

Автор: Елена
02.09.2009 12:36

Напрягите пресс, согните ноги в коленях и опустите таз. Затем выпрямите ноги и продолжайте выполнять упражнение. Смените положение ног на противоположное. Начинайте с 1 подхода по 8- 12 повторов с каждой стороны. Со временем доведите количество подходов до 2.

Укрепляются ягодицы, икры, квадрицепсы и мышцы задней поверхности бедра.

Второй фитнес - этап

Описанные упражнения необходимы вам для укрепления и тонизации мышц. Если вы выполняли упражнения "Первые шаги" с достаточной регулярностью, то можете смело делать этот мини- комплекс 3 раза в неделю, пропуская между днями тренировок по 1 дню.

6 и более недель после родов

1.Полуплие

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, носки и колени смотрят в разные стороны, руки на поясе. Сохраняя корпус прямым, а живот втянутым, не отрывая пятки от пола, медленно сгибайте ноги в коленях и опускайте таз вертикально вниз, не выпячивая его ни назад, ни вперед. Следите, чтобы колени все время были точно над лодыжками. Медленно выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение. Делайте 2-3 подхода по 15 повторов.

Укрепляются квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы.

2.Подъемы

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, впереди нас платформа высотой 2,5 - 3,5 см (можно заменить книгой). Левую ногу поставьте на центр платформы, а затем рядом с ней и правую. Теперь сойдите с платформы назад левой ногой, за ней опустите и правую. Теперь встаньте на платформу правой ногой и повторите упражнение. делайте по 20- 25 подъемов, чередуя ноги, с которых начинаете подъем.

Фигура после родов

Автор: Елена
02.09.2009 12:36

Укрепляются квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы и икры.

3.Кик в воздухе

Лягте на живот, ноги прямые, носки упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат напротив вашего лица. Положите подбородок на ладони, втяните живот. Не сгибая ноги в коленях, медленно поднимите правую на 10 см от пола. Задержитесь на секунду и, опуская правую ногу, медленно поднимайте левую. Старайтесь при этом не шевелить тазом и не отрывать его от пола. Чередуете ноги, пока не выполните как минимум 20- 25 повторов.

Укрепляются мышцы ягодиц, бедер и нижней части спины.

4.Отжимания

Встаньте на четвереньки, колени точно под бедрами на ширине плеч. Выведите таз вперед, чтобы ваше тело образовало прямую линию от головы до бедер. ладони поставьте точно под плечи и согните руки в локтях, опуская грудь к полу. Следите, чтобы при этом ваше тело было прямым от макушки до таза. Выпрямите руки и повторите упражнение. Выполняйте столько повторов, сколько сможете, постепенно доведя их количество до 15.

Укрепляются мышцы плеч и верхней части спины.

5.Попеременный жим

Возьмите в каждую руку по гантели весом 1,5 - 2,5 кг, ноги на ширине плеч. Напрягите пресс так, чтобы тело образовало единую линию от макушки до таза. Поднимите гантели к плечам, руки согнуты в локтях, локти смотрят в пол, ладони - внутрь. Поднимите правую руку к потолку, не выпремая ее до конца. Медленно опустите гантель и повторите упражнение другой рукой. Выполните упражнение, чередуя руки, по 10- 15 повторов для каждой руки.

Укрепляются мышцы плеч и верхней части спины.

6. Суперскручивание

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Положите кончики пальцев на затылок. Напрягите пресс и поднимите голову, плечи и лопатки. В то же время поднимите согнутые в коленях ноги к груди, пока колени не соприкоснутся с локтями, а таз не оторвется от пола. Задержитесь в таком положении на пару секунд, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Медленно вернитесь в исходно положение, при этом поясница прижата к полу. Делайте 2- 4 подхода по 15 повторов.

Укрепляются все мышцы живота.

Не забывайте о гимнастике кегеля!

Укрепить мышцы тазового дна, подвергающиеся значительной нагрузке во время беременности и родов, поможет это простое упражнение. Выполнять его вы можете стоя или сидя, как вам будет удобно. Сядьте и представьте, что ваше влагалище - это лифт, который надо поднять на пару этажей. Ягодицы сохраняйте расслабленными, напрягая лишь те мышцы, которые задействованы, когда хотите остановить мочеиспускание. Задержите "лифт" на верхнем "этаже" на 10 секунд, расслабьтесь. Выполняйте упражнение по 8- 10 повторов, столько раз в день сколько вы сможете, со временем доведя их количество до 20- 25.

В дальнейшем мы расскажем вам о упражнениях, которые можно выполнять после кесарева сечения и диастазе.