

Принято считать, что вместе с материнством надо забыть о тонкой талии и гладких бедрах.

Каждой заранее известно, что после рождения ребенка

она станет другой (больше на один, два, а то и три размера). Вы пугаете себя грядущими катастрофическими изменениями фигуры. А зря. Конечно, после родов мы и вправду становимся другими – это закон природы. Но тем и силен фитнес, что даже на такие законы он способен наложить вето.

Речь пойдет о специальной программе для молодых мам. Важно, что разработана она практиком- профессиональной фитнесисткой, которая сама прошла через роды. Вообще-то, мы уже много слышали о том, что после родов надо делать физические упражнения. Да только исходили они от врачей, для которых ваша фигура была на десятом месте. Ну а мы поставим перед собой задачу вернуться в свое прежнее тело, то самое, которое было у вас до родов. Причем, в кратчайший срок.

По порядку

Фитнес держится на регулярности тренировок. Пока вы изо дня в день тренируетесь и сидите на диете, у вас хорошая фигура. Стоит вам все забросить, как от хорошей фигуры не останется и следа. Беременность, а потом роды заставят вас оставить фитнес и тем самым уравниют вас в правах со всеми теми, кто не занимался фитнесом вообще. Короче эта история про нас. С той лишь разницей, что в душе у вас нет никаких сомнений насчет принципиальной решаемости задачи. Фитнес выработал философию стойко: и невозможное возможно. Впрочем, давайте обо всем по порядку.

Раньше вы могли встать в 6 утра, чтобы совершить пробежку и пойти после этого в тренажерный зал. Теперь же в 6 утра вы вскакиваете, чтобы накормить и успокоить малыша. На спорт остается только то время, когда ребенок спит. Да и то на спорт домашний. О том, чтобы пойти в фитнес-клуб на пару часов, не может быть и речи. Короче, с самого начала вам стоит смириться с простым фактом – с рождением ребенка

фитнес в привычном понимании слова для вас закончился. А это значит, что традиционные фитнес-методики, даже в «домашнем» изложении больше не для вас. А потому даже не пытайтесь вырваться в фитнес-клуб. Отныне вы живете в ином измерении.

Фитнес во время беременности

Если вокруг началась эпидемия гриппа, то пассивно ждать, пока заболеешь, глупо. Надо заняться профилактикой. Вот и вы когда забеременеете, продолжайте занятия фитнесом в целях профилактики грядущих перемен с телом. За время беременности вы все равно наберете лишних 10-12 кг. Значит ли это, что «профилактика» не сработала? Нет, не значит. Фитнес – это здоровье вашей главной мышцы, сердечной. Если за месяцы бездействия эта мышца ослабнет, то потом физические нагрузки покажутся невыносимо тяжелыми. Вы будете быстро уставать, Задыхаться, покроетесь испариной. Так что ваша главная задача во время беременности – сохранить высокий тонус сердечно-сосудистой системы. Иначе растренированное сердце попросту не даст вам нормально заниматься в период реабилитации после родов.

Где-то до середины беременности вы можете продолжать ходить в фитнес-клуб. Трижды в неделю занимайтесь на тренажерах. Нагрузки должны быть совсем небольшие, однако они поддерживают мускулатуру в тонусе, помогают сердцу. Что касается аэробики, то поначалу вы можете ходить по «бегущей дорожке», а когда живот станет совсем большим, перейдите на пешие прогулки. На втором сроке вы можете делать силовые упражнения только дома, в основном, сидя или лежа – с гантелями.

Физические упражнения после родов

Почти сразу после родов вы можете практиковать аэробику. Никакого плана тренировок нет и быть не может. Время на аэробику выделяете по остаточному принципу. Как только выдалась свободная минута, сразу начинайте двигаться. Прямо по дому. Купите кассету с аэробной программой и не вынимайте ее из DVD или видеомэгафона. Плюс, если у вас дома имеется какой-либо тренажер (степпер, эллипсоид, беговая дорожка) дополнительно занимайтесь на нем. Так за день вам удастся набрать до часа

аэробики за счет коротких 10-15 минутных «сессий». Думаете, ерунда? Как бы не так! Наука точно установила, что баланс калорий наш организм сводит к суточному графику. А это значит, что подсчет энергозатрат тело ведет за сутки. В этом смысле нет равным счетом никакой разницы между получасовой аэробикой и тремя 10- минутными «уроками» в разное время суток. Итогом будет равная растрата калорий и равная польза.

Примерно через полгода вы вернетесь к своему нормальному весу. Победа? Как бы не так! Нормальный вес вовсе не означает, что вы вернетесь к прежней форме. Немедленного «ремонта» требует пресс. Девять месяцев эти мышцы были предельно растянуты, и живот отвис. Кажется парадоксом, но обзавестись подтянутым животиком для мамы младенца не так и трудно. Почему? Да потому, что для тренировки пресса не требуется никакого сложного инвентаря. Ваш пресс всегда у вас под рукой. Без ущерба для результата пресс можно качать в домашних условиях – упражнения те же самые. Другое дело, что пяти минут вам будет мало.

После родов все понимают, что живот растянулся и надо его тренировать. Многие тренируют, но без успеха. И все потому, что привычные нормы нагрузок, которые вы практиковали до беременности, уже не годятся. Прессу нужен шок. Вы должны делать до 450 повторов! Ежедневно! Все 7 дней в неделю! Другое дело, что эти самые 450 повторов будут разбиты на 3 быстрых тренировки – утром, днем и вечером. А это, согласитесь, уже не так страшно. К тому же тренировки проходят в круговом стиле – бодро и весело. Полгода такой работы, и брюшная стенка у вас втянется. Уж поверьте, что втянется, даже если слово фитнес вы слышите впервые в жизни!

Упражнения на пресс

Итак, через год вы будете иметь прежний вес и прежний пресс. А как же теперь быть с прессом? Продолжайте его тренировать, но уже в щадящем режиме – дважды в неделю. И регулярно смотрите в зеркало. Если пресс «заплывает», прибавьте нагрузку. О чем мы забыли упомянуть? Верно! О вашем терпении. Как-никак, программа рассчитана на целый год. Чем помочь себе? Как поддержать высокую мотивацию? Повесьте на видное место фото какой-нибудь полуголой красотки. Например, Мадонны. Ведь тоже 9 месяцев отходила с животом! Да еще в каком возрасте! Пусть раздражает вас своими сногшибательными формами! Это только на пользу!

Повторим

Комплекс упражнений на пресс надо повторять трижды в день. Да, трижды! Одного раза недостаточно. Если вы новичок в фитнесе, недели две повторяйте комплекс дважды. Потом переходите на трехразовый тренинг. Знайте, компромиссы тут невозможны! Три раза в день, и точка!

С первого взгляда кажется, будто 50 повторов – это нереально много. Однако для мышц пресса вполне нормально. Другое дело, что поначалу вам не хватит простой выносливости – вы начнете задыхаться. В этом случае делайте полсотни повторов только в первом «круге». А уж потом, сколько получится. Со временем выносливость придет, и вам покорятся все повторы.

В любом варианте скручиваний должны работать только мышцы живота. Не пытайтесь подняться рывковым усилием всего тела. Это сведет эффект упражнения на пресс к нулю.

Руки надо завести за голову, однако сами кисти не сцепляйте. Наоборот, расслабьте, чтобы под затылком не было жесткой опоры.

Если пресс побаливает после вчерашней тренировки, все равно тренируйтесь. Через десяток первых повторов боль ослабнет, а то и совсем пропадет. Однако если болезненные ощущения слишком сильны и напоминают зубную боль, перенесите тренировку на следующий день.

Комплекс упражнений на пресс

В данном комплексе все упражнения на пресс надо делать друг за другом без отдыха. Сначала сет первого упражнения. Потом сет второго, третьего. Все вместе это называется «кругом». Новички должны делать круг 1 раз, однако через пару недель

надо перейти на 2 и даже 3 круга. И даже больше, если вы очень заинтересованы в результате.

Упражнения на пресс Сеты Повторы

Скручивания 3 50

Диагональные скручивания 3 30 (для каждой стороны)

Обратные скручивания на три счета 3 25

Скручивания на три счета 3 25

Велосипед 3 25 (для каждой ноги)

Примечание: Вам нужно завершать этот комплекс упражнений на пресс дополнительным сетом скручиваний (50 повторов).

Упражнения на пресс - скручивания

Вы должны начинать комплекс с этого упражнения на пресс, а потом делать его вторично – последним по счету. Примите положение лежа на полу, ноги согните в коленях. Кисти рук можно сцепить за затылком, однако так у вас, возможно, появится соблазн помочь себе, подталкивая голову. Лучше держать кончики пальцев у висков. Не опуская подбородка к груди, силой пресса «сверните» туловище. Поясницу плотно прижмите к полу и не отрывайте до конца повторов.

Упражнения на пресс - диагональные скручивания

Исходная позиция – лежа на полу как при обычных скручиваниях, однако с большой поправкой. Лодыжку одной ноги надо опереть на колено другой. Одну руку согните и заведите за голову. Не опуская подбородка к груди, приводите локоть к разноименному колену. В верхней точке замрите на 1-2 секунды. Выполните равное число повторов в каждую сторону.

Упражнения на пресс - обратные скручивания на три счета

Лежа спиной на полу, поднимите согнутые в коленях ноги, а руки заложите за голову. Это – исходная позиция. Последовательность движений следующая. Сначала вы напрягаете пресс и тяните колени к груди. Раз! Затем вытягиваете прямые ноги. Два!

Фигура, живот после родов

Автор: Елена
02.09.2009 12:46

Возвращаетесь в исходное положение. Три! И все это считается одним повтором.

Упражнения на пресс - скручивания на три счета

Исходная позиция та же, что и при обычных скручиваниях. Но упражнение делается в три этапа. Сначала вы чуть-чуть приподнимите плечи над полом. Раз! Потом выше. Два! Потом еще выше. Три! Медленно опустите корпус, но не ложитесь спиной на пол, остановитесь в 5-10 см. Из такого положения начинайте новый повтор. Другими словами, в течение всего сета не позволяйте прессу расслабляться.

Упражнения на пресс - велосипед

Заведите руки за голову, согните одну ногу в колене и поднимите. Другая нога вытянута вперед и «висит» в нескольких сантиметрах от пола. Потянитесь разноименным плечом к поднятому колену, задержитесь на секунду, затем повторите то же движение, поменяв положение ног.