

После торжественного прибытия из роддома, когда первые, самые волнительные дни уже прошли, вы наконец начинаете обращать внимание

на себя. "Синяки" под глазами, бледность, расплывшаяся талия, бедра, еще не подтянувшийся живот. Все это пройдет и придет в норму. Также вы можете обнаружить небольшую продолговатую выпуклость на животе, которая не проходит, как бы вы ни упражнялись и не лишали себя лишних калорий. Эту выпуклость называют диастазом (расхождение прямых мышц живота по белой линии), который нередко появляется во время беременности. К сожалению, после родов разошедшиеся мышцы самостоятельно не соединяются. И все это в то самое время, когда вам просто необходимо укрепить мышцы живота, чтобы снизить нагрузку на позвоночник.

Упражнения для живота при диастазе, кесаревом

При диастазе нельзя делать обычные упражнения для пресса. После родов это превращается в настоящую проблему, ведь нужно не только приводить тело в порядок, но и укреплять пресс для подстраховки спины. Ведь на нее ложится огромная нагрузка! А в первый год жизни ребенка вам придется "нагружать" спину довольно сильно. По статистике, около 90% женщин испытывают боли в пояснице в первые месяцы после родов, а у 70% молодых мам после периода активного ухода за ребенком портится осанка.

Как проверить себя на наличие диастаза

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы упираются в пол. Приподнимите голову и кончиками пальцев прощупывайте середину живота сверху вниз или снизу вверх. Вы можете почувствовать ложбинку между двумя прямыми мышцами живота. Это диастаз. Если вы определили его у себя, вам следует надевать стягивающий бандаж всякий раз, когда будете выполнять упражнения на спине. Для этого возьмите полосу плотной ткани или полотенце длиной около 150- 160 см и шириной 15- 25 см, оберните ее вокруг пояса, завяжите в узел и возьмите в руки края. Либо завяжите его на спине и лягте на узел перед выполнением упражнения.

Крепкие мышцы живота после кесарева

Автор: Елена

02.09.2009 12:48

Если у вас было кесарево сечение, перед тем как выполнять любые упражнения для мышц живота, дождитесь, пока шов полностью заживет. Однако вы можете выполнять следующие упражнения уже в первые дни после родов, это: "Поза кошки", которое помогает укрепить пресс, но и предотвращает появление диастаза, если его выполнять во время беременности, "Лифт", "Сокращения", "Упражнение Кегеля", "Дыхание животом", "Статическая растяжка" и "Вращение плечами". Большинство медиков высказываются в пользу начала регулярных тренировок, если после естественных родов прошло 6 недель, и 10- 12 недель - если ребенок появился на свет путем кесарева сечения.

Когда вы занимаетесь, важно не только правильно дышать. Большое значение имеет умение правильно втягивать живот, перед тем как сделать то или иное силовое движение, можно даже просто взять ребенка на руки. Посредством этого вы задействуете поперечные мышцы живота, самые глубокие, которые опоясывают ваш торс, как корсет. Укрепление поперечных мышц живота обеспечивает защиту позвоночнику и делает живот более плоским. В основе упражнений лежит изолированная проработка этих мышц.

Действие поперечных мышц направлено спереди назад. Представьте, что ваши поперечные мышцы - это стенки лифта,двигающегося с первого по шестой этаж. Глубоко вдохните через нос, надувая живот и заполняя воздухом легкие. Выдохните через рот по мере "опусташения" легких поднимите мышечный "лифт" на "шестой этаж". Сохраняйте это положение, когда собираетесь выполнить упражнение или что- то поднять.

Поза кошки

Опуститесь на колени перед диваном, положите руки, согнутые в локтях, на его сиденье. Ладони соедините. Вдохните, опустите плечи, прогнитесь, как кошка, втяните живот. Повторите 8 раз.

Упражнение снимает напряжение в спине, помогает предотвратить диастаз, укрепляет мышцы пресса

Лифт

Сядьте на пол, скрестив ноги, спиной обопритесь на жесткую подушку или пуфик, плечи на одной линии с тазом, обе ладони положите на живот. Вдохните, подняв мышечный лифт на "первый этаж", затем выдохните, подняв его на "пятый этаж". Задержитесь в таком положении и досчитайте до 30. Затем сделайте несколько коротких поднятий на

Крепкие мышцы живота после кесарева

Автор: Елена

02.09.2009 12:48

"шестой этаж" и выполните 1 цикл глубокого дыхания (1 цикл = 1 вдох + 1 выдох). Повторите упражнение 10 раз.

Укрепляет мышцы пресса

Сокращения

В том же исходном положении положите одну руку под ребра, другую - ниже пупка. Вдохните. Поднимая мышечный "лифт" на "первый этаж", на выдохе поднимите его на "третий этаж", сохраняя плечи прямыми (это исходное положение). Поднимите мышечный лифт на "пятый этаж", вслух считая этажи. Напрягите пресс, сохраняя "лифт" в поднятом положении. Это составит один повтор. Верните "лифт" на "третий этаж" и повторите упражнение. Каждый раз, поднимая и опуская "лифт", "этажи" считайте вслух. Выполните упражнение 3- 5 раз в день, чтобы за день всего выполнить 100 повторов.

Укрепляются мышцы пресса

Упражнение Кегеля

На 10 секунд напрягите мышцы промежности, а затем медленно расслабьте их. Вначале повторите 5 раз, а затем постепенно увеличьте количество повторов до 25.

Укрепляют мышцы тазового дна

Дыхание животом

Легтя на спину на коврик или мат для йоги, согните колени, стопами упритесь в пол. Вдохните (при этом мышцы живота растянутся), а потом выдохните и напрягите пресс. Одновременно приподнимите таз. опуститесь на пол и повторите упражнения примерно 15 раз.

Укрепляет мышцы пресса

Крепкие мышцы живота после кесарева

Автор: Елена
02.09.2009 12:48

Статическая растяжка

Лежа в кровати, потяните основные группы мышц (или сделайте это стоя). Каждую растяжку задерживайте на 20- 30 секунд.

Подготавливает мышцы к выполнению упражнений

Вращение плечами

Выполните легкие круговые движения плечами сначала вперед, а потом в обратную сторону.

Снимает напряжение с мышц шеи, плеч

Сокращения в положении стоя

Встаньте, ноги на ширине плеч, слегка согните колени, ладони положите на бедра выше колен, вес торса перенесите на ладони. Немного подайте ягодицы назад, чтобы спина была прямой от ягодиц до шеи. Вдохните, на выдохе поднимите мышечный "лифт" на "пятый этаж" и постарайтесь притянуть лобок к пупку, копчик "смотрит" в пол. Задержитесь в таком положении на 5 секунд, затем снова медленно отведите ягодицы назад, чтобы спина стала прямой. Сделайте 10 сокращений.

Укрепляются мышцы пресса, "растягивается" поясница

Поднятие головы

Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни упираются в пол, пятки прижаты к ягодицам. Вдохните, выпятив живот, на выдохе поднимите мышечный "лифт" на "пятый этаж", не отрывая поясницы от пола. Приподнимите голову и прижмите подбородок к груди. На вдохе, поддерживая живот втянутым, положите голову на пол. Повторите 10 раз.

Укрепляются мышцы живота

Растяжка поясницы

Крепкие мышцы живота после кесарева

Автор: Елена

02.09.2009 12:48

Лягте на спину, руки лежат по бокам, ладонями вниз. Ноги согните в коленях, ступни упираются в пол, пятки прижаты к ягодицам. Втяните живот и, сохраняя стопы на полу, опустите колени на бок, а голову поверните в противоположную коленям сторону. Задержитесь в таком положении на 15 циклов дыхания. Сохраняя живот втянутым и не отрывая стоп от пола, перекиньте колени на противоположную сторону, поменяйте поворот головы.

Укрепляются мышцы пресса и "растягивается" поясница

Вытягивание ног

Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни упираются в пол, пятки прижаты к ягодицам. Одну руку положите на живот, другую - на поясницу (ладонью к телу). Поднимите мышечный "лифт" на "пятый этаж", одновременно оторвите стопы от пола и поднимите ноги так, чтобы колени были точно над тазом. Сохраняя живот втянутым, поставьте одну из пяток на пол и выпрямите ногу, проскользив пяткой по полу. Медленно проскользите пяткой обратно по направлению к ягодице и вернитесь в исходное положение (когда обе ноги подняты, колени находятся точно над тазом). Повторите движение другой ногой. Сделайте 15 повторов каждой ногой попеременно (всего 30 повторов). Если вы не можете удерживать живот втянутым, когда скользите пяткой по полу, повремените с выполнением этого упражнения, дождитесь, когда у вас появятся силы.