

Уважаемый клиент!

Для пациента очень важно делать все возможное для предупреждения заболевания, как можно больше знать об особенностях различных заболеваний, выполнять все рекомендации лечащего врача и уметь оказать себе помощь в неотложной ситуации.

Мы подготовили для Вас методические рекомендации на актуальную сейчас тему. Мы надеемся, что, изучив эту памятку, Вы найдете ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

С уважением,
ООО «Медицинская компания «МЕДКОРП»

Гимнастика для беременных



Долгожданная беременность — совсем не повод отказываться от физической нагрузки. Конечно, активные занятия в тренажерном зале для будущей мамы противопоказаны. Но беременность — совершенно нормальное и естественное состояние женского организма, и гимнастика для беременных очень полезна и для самой женщины, и для ее малыша.

Кроме того, гимнастика позволяет подготовить организм к увеличивающимся нагрузкам, родам, а также позволит быстрее восстановиться после рождения ребенка.

Поэтому, если у беременной женщины нет противопоказаний к занятиям физкультурой (о чем необходимо проконсультироваться с ведущим беременность врачом), она может взять на вооружение наш комплекс упражнений, который можно делать с 20-й недели беременности.

Ходьба на месте. Поставьте руки на пояс и шагайте на месте в удобном темпе. Не поднимайте высоко колени и старайтесь не напрягать излишне мышцы спины и живота. Ставьте одну ногу на носок, а вторую — на пятку. **Поочередно меняйте положение** ног — с пятки на носок. Это упражнение позволит сохранить подвижность суставов стопы, хорошо влияет на состояние вен нижних конечностей и укрепляет коленный сустав.

Другой вариант этого упражнения: поднимайтесь на носочки двух ног одновременно и в спокойном ритме опускайтесь на пятки.

Выпады вперед. Вынесите вперед ногу, поставьте ее **на всю стопу, слегка согнув** в колене. Другая нога должна выпрямиться в коленном суставе и упираться в пол пальцами стопы. Выполняйте упражнения в ритме дыхания, старайтесь не приседать слишком глубоко.

Выпады в сторону. Поставьте ноги на ширину стопы, а руки на пояс. Отставьте в сторону одну ногу, чуть согнув ее в колене. При выполнении этого упражнения старайтесь держать спину ровной, смотрите вперед и слегка напрягайте мышцы живота.

Завершить эту серию надо **дыхательным упражнением**. На вдохе разведите руки в стороны и поднимите их вверх. На выдохе опустите руки вниз и слегка нагнитесь вперед. Повторите несколько раз.

Будьте здоровы!