

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: урок второй

Гимнастика для беременных позволяет подготовить организм к увеличивающимся нагрузкам, родам, а также позволит быстрее восстановиться после рождения ребенка. После освоения первой части комплекса упражнений, которые можно делать с 20-й недели беременности, чтобы не заскучать, приступайте ко второму.

Не забывайте, что начинать заниматься стоит только после консультации с ведущим вашу беременность врачом.

Для этой части комплекса понадобится стул. Сядьте на него так, чтобы было комфортно: не сводите вместе колени — так напряжение нижних отделов живота будет меньше.

Положите руки на пояс и поворачивайте туловище в стороны в ритме дыхания. При повороте делайте вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох. Это упражнение позволяет насытить кровь кислородом и доставить его ребенку.

Это же упражнение можно делать с отведением руки в сторону — тогда можно и укрепить мышцы спины.

Поставьте кисти рук на плечи и наклоняйтесь вперед, направляя локоть в сторону колена. Это упражнение надо делать на выдохе, слегка подбирая живот. Не надо стараться наклониться как можно глубже. Двигайтесь так, чтобы сохранить комфорт.

Более сложный вариант этого упражнения — наклоны с поворотом туловища. Локоть тяните к противоположному колену, но доставать его необязательно. Как и при простых наклонах, упражнение делается на выдохе.

После нескольких наклонов опустите руки вниз и расслабьте их, слегка помахав ими вверх-вниз и в стороны. Старайтесь расслабить не только руки, но и надплечья.

Другой вариант упражнения по расслаблению: одну руку положите на бедро, вторую опустите вниз вдоль туловища, слегка немного наклонив в ее сторону корпус. Слегка покачайте рукой, расслабляя кисть. Повторите то же самое со второй рукой.

Еще одно дыхательное упражнение, которое параллельно позволяет проработать мышцы в области лопаток: круговые движения плечами. На вдохе поднимите плечи вверх, а на выдохе опустите их вниз. Выполняйте это упражнение в ритме дыхания.

Так же сидя на стуле можно потренировать и ноги. Выполните перекаты с пятки на носок одновременно на обеих ногах. Это упражнение позволяет укрепить мышцы стопы, которые во время беременности несут дополнительную нагрузку.

Другой вариант тренировки мышц стопы — перекаат с пятки на носок по ее наружной стороне.

Поставьте обе ноги на пол. Продвигайте стопу вперед, подтягивая ее максимально подобранными и выпрямленными пальцами, как бы имитируя движения ползущей гусеницы. При движении стопы назад отталкивайтесь от пола пальцами. Повторите движение вперед-назад несколько раз. Это упражнение позволяет задействовать практически все мышцы ног: бедра, голени и стопы.

Упритесь в пол пяткой и сделайте несколько круговых движений в голеностопном суставе снаружи внутрь, стараясь двигать стопой по максимально амплитуде. Делайте стопой «подгребающие» движения, вытягивая и подбирая пальцы. Повторите это движение второй ногой.

И снова дыхательное упражнение. Разведите руки в стороны, сделайте вдох и потянитесь. Потом слегка наклонитесь вперед, обнимите себя руками и сделайте выдох. Повторите это упражнение три-четыре раза.

Упражнение для укрепления мышц живота. Заведите одну руку за голову и положите ладонь на затылок. Вторую руку положите сзади чуть выше поясницы и, подняв подбородок, слегка прогните спину. Через пару секунд расслабьтесь и положите руки на колени. Поменяйте руки местами и повторите упражнение.

Поставьте пальцы на плечи, согнув руку в локтевом суставе. Сделайте несколько круговых движений руками в плечевых суставах вперед и назад. Опустите руки вниз и расслабьте.

Будьте здоровы!