

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 четвертый

Несколько упражнений **в положении лежа или на четвереньках** помогают укрепить мышцы спины и расслабиться после занятий.

Если у беременной женщины нет противопоказаний к занятиям физкультурой, наш комплекс упражнений подойдет для улучшения ее физической формы.

Гимнастику для беременных можно делать, начиная с 20-й недели беременности. Помните, что перед началом занятий следует проконсультироваться с вашим врачом.

Несколько упражнений можно сделать, стоя на четвереньках. Самое известное из них — это «кошечка», позволяющая сделать эластичным позвоночник и сильными мышцы спины.

Прогните спину вверх, расслабьте мышцы шеи, зафиксируйте тело в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. В ходе выполнения упражнения можно немного покачаться вперед-назад и вправо-влево, чтобы **снять мышечное напряжение**.

В том же положении отведите прямую **ногу назад**. Приставьте ее обратно и повторите движение другой ногой. Это упражнение позволяет укрепить мышцы спины.

Затем отведите согнутую в колене ногу **в сторону** и верните ее обратно.

Для расслабления мышц спины снова сделайте несколько раз упражнение «кошечка», после чего можно выполнить **простые отжимания** в том же положении. Для этого чуть шире расставьте руки и ноги. На выдохе слегка согните руки в локтях, а на вдохе вернитесь в исходное положение.

Теперь можно лечь на спину и сделать дыхательные упражнения. Одной выпрямленной рукой потянитесь вверх — за голову на вдохе — и через сторону верните ее в положение вдоль туловища на выдохе. Повторите то же самое со второй рукой.

Также **лежа на спине, согните ноги в коленях**, положите руку на живот и сделайте несколько дыхательных движений, используя мышцы живота.

Будьте здоровы!