

# Гимнастика во время беременности



**Упражнения, выполняемые будущей мамой в разные сроки беременности, имеют свои особенности.**



# Противопоказания для занятий гимнастикой:

- **Повышенная температура.**
- **Повышенное или пониженное артериальное давление.**
- **Гнойные процессы.**
- **Проблемы с сердечно-сосудистой системой.**
- **Обострения хронических заболеваний.**
- **Токсикозы беременных (постоянная рвота, отеки, гестоз).**
- **Маточные кровотечения во время беременности.**
- **Усталость и плохое самочувствие.**



## **Цель занятий в первом триместре беременности (до конца 13-й недели)**

- *поддерживать хорошее настроение, ощущение активной, полноценной жизни*
- научиться полному дыханию, другим приемам дыхательной гимнастики, расслаблению.
- В начале беременности надо быть поосторожнее с интенсивностью нагрузки.

## ***Во втором триместре беременности (14-я—27-я недели)***

физические упражнения позволяют улучшить кровоснабжение малыша, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, а также хорошенько расслабиться.



## *В третьем триместре (28-я — 40-я недели)*

физические упражнения направлены

- на увеличение эластичности тазового дна
- уменьшение венозного застоя
- повышение подвижности суставов
- стимуляцию деятельности кишечника.



- **Для занятий выбирайте одежду из хлопка, удобную, не сковывающую движений. Обувь должна быть удобной, нескользящей, лучше подбирать специальные кроссовки, защищающие суставы от травм. Покрытие пола должно быть нескользким и не слишком твердым. Лучше всего заниматься на свежем воздухе, на травке.**
- **Гимнастику для беременных нужно выполнять на пустой желудок, при этом есть временные промежутки: либо за два часа до еды, либо по истечению двух часов после еды.**
- **Нужно запомнить еще одно правило, что гимнастика позволяет общаться матери с ребенком, поскольку если настроение у будущей матери хорошее, то и на ребенке это отразится только с положительной стороны.**



# И напоследок. Вразумительное о гимнастике для беременных!

**Гимнастика для беременных – не прихоть, а жизненная необходимость.**

**Даже если вы не занимались никакими видами спорта до беременности!**

**Обязательно занимайтесь гимнастикой для беременных. Ваш организм и будущий малыш скажут вам спасибо!**

**Гимнастика для беременных поможет сохранить мышечный тонус, избежать многих проблем, таких как одышка или варикозное расширение вен, сопровождающих беременность, а также физически подготовиться к родам.**







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

