

detkityumen.ru

## Спорт во время беременности: второй триместр

не зря называют золотой порой беременности: волнения первых трех месяцев уже отступили, живот еще не вырос до критических размеров, а самочувствие заметно улучшилось. Спорт во время этого периода беременности принесет множество позитивных эмоций и укрепит здоровье.

Удивительно, но именно эти месяцы (с четвертого по шестой) подходят для интенсивных тренировок куда лучше, чем первые три, несмотря на то, что ребенок быстро растет, а вместе с ним растет и вес. Именно на четвертый месяц организм привыкает к своему новому состоянию: гормональный фон стабилизируется, проходят слабость и тошнота, а главное, формируется плацента, надежно защищающая плод от всевозможных неприятностей.

Обычно женщины во втором триместре чувствуют небывалый прилив сил. Этим обязательно нужно воспользоваться и заняться спортом во время беременности! Тем более что плюсов миллион: по данным исследования, проведенного Клиникой Майо в 2010 году, спорт во втором триместре беременности улучшает сон и настроение, предотвращает отеки и диабет беременных и помогает облегчить будущие роды.

«Но важно и не переусердствовать с занятиями во втором триместре, — объясняет Кэтрин Крэм, специалист по фитнесу для беременных и автор программы Fit Pregnancy for Dummies. — После 13-й недели начинается активный набор веса, и многие женщины, пользуясь прекрасным самочувствием, загоняют себя тренировками в попытках похудеть “обратно”. Этого нельзя делать ни в коем случае». Есть еще несколько правил, которые необходимо соблюдать.

### Спорт во время беременности: правила второго триместра

Следите за пульсом во время фитнеса: он не должен превышать 130 ударов в минуту. Если сердцебиение значительно учащается, в матку поступает меньше крови и плод страдает от гипоксии.

Во втором триместре ребенок растет, матка выходит за пределы таза — вся эта конструкция очень уязвима. Откажитесь от агрессивных и командных видов спорта во время беременности, в которых есть риск падения или травмы.

Абсолютные противопоказания для спорта во время беременности — предлежание плаценты, угроза выкидыша и анемия. Если вы чувствуете сильную усталость, одышку, тошноту, головную боль или потягивания в животе и пояснице, немедленно прекратите занятия. Так же поступайте и при любых необычных влагалищных выделениях (кровянистые, слишком обильные, водянистые).

После четвертого месяца лучше отказаться от упражнений и асан, которые выполняются лежа на спине: может возникнуть так называемый кава-синдром. При нем увеличившаяся матка передавливает большую полую вену, и мама чувствует резкую слабость и тошноту, а ребенок — острую гипоксию.

На животе, что очевидно, лежать тоже нельзя, даже если он еще не увеличился: это нарушает кровообращение и может привести к угрозе выкидыша.

Обязательно купите удобное спортивное белье: во-первых, старое вам наверняка стало мало, а во-вторых, именно на четвертом месяце грудь становится особенно болезненной и чувствительной.

Во втором триместре смещается центр тяжести тела, и вы можете почувствовать себя более неустойчиво. Не рискуйте: откажитесь от сложных упражнений на баланс, танцев на высоких каблуках и «прыгучих» видов

спорта во время беременности.

**Йога и пилатес** Йога может стать настоящим спасением во втором триместре: она избавит от одышки, зарядит энергией, мягко укрепит и растянет мышцы. Лучшие «беременные» позы — вирасаны, спасающие от варикоза и боли в ногах, конасаны, мягко раскрывающие таз, и асаны стоя, выравнивающие осанку (например, тадасана). Также для беременных подходит асана «кошка», благотворно влияющая на весь позвоночник, которую желательно выполнять ежедневно. А вот от перевернутых поз, прогибов и подъемов ног лучше отказаться. «Центрирующие» упражнения из пилатеса на боку, четвереньках и фитболе стоит выполнять два-три раза в неделю по полчаса: это безопасный способ укрепить мышцы пресса и тазового дна (очень нужные при родах!) и избавиться от болей в спине.

**Силовые тренировки** Увеличившийся живот — не причина бросать любимые силовые занятия. Более того, сейчас они будут еще эффективнее: благодаря возросшему весу привычные упражнения станут сложнее и дадут вам неплохую нагрузку. Никогда не забывайте о качественной разминке: во время беременности под действием гормонов все связки и сухожилия расслабляются, и из-за этого повышается риск травм. Если вы работаете со свободными весами, возьмите гантели полегче, не более 2 кг в одну руку, и уменьшите число повторов. Во втором триместре акцент стоит сделать на проработке рук, ног, груди, спины, плечевого пояса и ягодиц. Идеальные упражнения — выпады, жим сидя, тяга с эспандером сидя, облегченные варианты гиперэкстензии, а также проработка дельтовидных мышц. Дышите глубоко, не делайте резких движений и внимательно следите за своим самочувствием. Если есть сомнения, советуйтесь с инструктором тренажерного зала: хороший тренер всегда подскажет, как сделать то или иное упражнение безопасным и эффективным.

**Аэробные нагрузки** Сноуборд, горные лыжи, велосипед — от активных уличных видов спорта во время беременности лучше отказаться. Ваш выбор — быстрая ходьба (в парке или на беговой дорожке), любые занятия в бассейне и велотренажер (если руль не давит на живот). Собственно, энергичные ежедневные прогулки по парку — обязательный минимум для каждой беременной. Они улучшают кровообращение, нормализуют аппетит и придают сил. А плавание и аквааэробика разгружают позвоночник и избавляют от постоянного ощущения собственной неуклюжести. Не забывайте, что во втором триместре резко падает местный иммунитет — ходите только в проверенный бассейн.

**Танцы** Танцы поднимают настроение, помогают снова ощутить себя красивой и активной, а также неплохо укрепляют мышцы и поддерживают форму. Откажитесь от травматичных направлений — спортивного рок-н-ролла, фламенко, степа и ирландских танцев. Сейчас самое время заняться беллидансом, социальной латиной (без каблучков!) и европейскими бальными танцами: вальсирующая беременная — это прекрасно. Выбирайте спорт во время беременности по своему настроению и самочувствию. И помните, что заниматься сексом во втором триместре врачи не только не запрещают, но и наоборот — рекомендуют.

по материалам сайта [Живи](#)

**Читайте также:** [Спорт во время беременности: первый триместр](#), [Спорт во время беременности: третий триместр](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/2434/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/2434/)