

www.detkityumen.ru

## Зарядка для беременных

Когда женщина во время беременности выполняет различные физические упражнения, это **способствует отличному кровообращению, а также беспрепятственному поступлению полезных веществ малышу**. Стоит учитывать, что и сама будущая мама начинает чувствовать себя гораздо лучше. Если женщина ведет малоподвижный образ жизни, это может привести к перенашиванию беременности.

Независимо от того, как ощущает себя женщина, **консультация врача**, ведущего беременность, просто необходима. Если он дает добро на такие занятия, то можно приступать. Занятия могут организовываться разными способами. Можно просто делать зарядку дома по утрам, а можно посещать специальные курсы, где организуются занятия в бассейне, танцы, а также йога.

Если вы решили организовать упражнения дома, то знайте, что начинать надо с **простых поворотов головы**. Затем необходимо начинать наклоны ею вправо и влево, при этом стараться коснуться плеч. При выполнении этого упражнения постарайтесь максимально расслабить шейные мышцы. Благодаря таким маневрам, вы можете избавить себя от головных болей, бессонницы, усталости и нервозности.

Рассмотрим **упражнения для плечевого пояса**. Начните с круговых движений плечами, сначала вперед, а затем назад, постепенно подключайте к движениям весь корпус. После плечевых вращений, начинаем делать движения руками. Для этого заведите одну руку за голову, а второй постарайтесь дотронуться до нее, при этом вторая рука должна проходить за спиной. Затем поменяйте руки. Дальнейшее упражнение выполняется следующим образом. Обе руки заводятся за спину, ладони прижимаются друг к другу, и в таком положении начинайте поднимать руки, локти при этом максимально разведите в стороны. Выполнение этих упражнений способствует снятию напряжения с плеч. Если выполнять этот комплекс ежедневно, то начнется восстановление дыхания и налаживание кровообращения. Не каждая беременная женщина в состоянии делать такие действия, и если вам они доставляют неприятные ощущения, то не стоит мучить себя.

Далее можно перейти к **наклонам корпуса**, для этого необходимо одной ногой сделать шаг назад, руки при этом поднимите вверх. В такой позиции начните прогибаться в области поясницы, повторите 5 раз, после чего поменяйте ногу. Есть мнение, что поднятие рук может привести к обвитию плода пуповиной, но это упражнение не является рискованным, так как к обвитию приводит лишь длительное удержание рук в поднятом положении.

После выполнения вышеописанных упражнений ваши мышцы достаточно разогрелись и теперь можно переходить к наклонам. Для этого необходимо расставить ноги на ширину плеч, можно даже чуть больше. После чего очень аккуратно и не торопясь, начинайте делать наклоны, стараясь коснуться сначала одной ноги, затем пола и потом другой ноги.

При вращении тела и наклонах беременные женщины тренируют **мышцы поясницы**, оказывают массажный эффект межпозвоночным дискам, а также стимулируют кровообращение позвоночника.

После этого можно переходить к **тазовым упражнениям**. Исходная позиция будет следующая: ноги раздвинуть на ширину плеч, руки расположить на бедрах. Теперь начинаем двигать таз вперед и возвращать назад.

Несколько раз повторить это движение, после чего начинайте двигать таз назад и вновь возвращать в исходное положение. Немного размявшись, начинаем раскачивать таз вперед-назад. Выполнение таких упражнений способствует гармонии энергетических центров, которые играют важную роль при родоразрешении. После окончания движений назад-вперед, начинайте делать круговые движения тазом.

На такую гимнастику времени много не уйдет и ее можно приукрасить при помощи хорошей музыки. Не обязательно делать эти упражнения с самого утра, главное, чтобы это было **не перед сном и не после еды**. Хорошая зарядка не только положительно скажется на организме беременной женщины, но и поднимет ей настроение. Выполняйте упражнения перед зеркалом и любуйтесь собой. Ведь беременность придает женщине особую привлекательность и красоту.

по материалам группы [BabyBlog.ru](http://BabyBlog.ru) - мамы и малыши

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category133/2756/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category133/2756/)