# Фізичні вправи для вагітних

Вагітність .... Скільки важливості, ніжності й терпеливості міститься в цьому слові. Під час вагітності слід не тільки дотримуватися режиму їжі, дня, слідкувати за гігієною тіла, але і велику роль слід приділяти фізичному вихованню під час вагітності. Тому, що важливе значення під час родів відіграють м'язи матки і живота. Роди можна порівнювати з спортивною діяльністю (яка тягнеться декілька годин) наприклад, з змаганнями по ходьбі. Свого роду тренування перед родами являються специфічними вправами, які проводяться під час вагітності.

Заняття розділяються на дві частини

1) Це загально-фізична підготовка до родів, при якій приводяться в рух і укріплюються ті групи м'язів, від діяльності яких залежить період (тривалість) пологів. Це м'язи нижніх кінцівок живота, тазобедренні і нижні суглоби.

2) Це тренування, направлене на основні положення і дії, з допомогою яких можна полегшити і прискорити тривалість родів, а також зменшити біль.

Правила під час заняття фізичним вихованням:

1. Повідомити про заняття фізичним вихованням лікаря-консультанта (забороняє якщо є загроза переривання вагітності).

2. Вправами займатися регулярно 2 рази на неділю по 3-45 хвилин.

3. Перед заняттями провітрити кімнату.

4. Займатися в спортивному зручному одязі на коврику.

5. Ритмічно і глибоко дихати.

Вправи для тазобедренних суглобів

1. Встати з легка розведеними ногами, відстань між п'ятами 25 см. Декілька різ присісти, злегка згинаючи колінка. Кожне присідання проводити на два рахування (1- вдох, 2 - видох). Виконуємо три рази підряд.

2. Встати злегка з розведеними ногами. Зігнути праву ногу в бедрі і відвести її вправо (1- вдох), поставити ногу в попереднє положення (2- видох). Цю ж саму вправу робимо три рази підряд.

3. Лягти на спину. Підтягнуте праве коліно до правого плеча (1,2 - вдох). Покласти праву ногу назад на коврик (3,4 - видох). Це ж саме і лівою ногою. Повторити вправу три рази( П. в. 3 р.)

4. Стати на два коліна. Коліна і стопи розвести на 20 см. Присісти між п'ятками (1,2 - вдох). Повернутися в попереднє положення (3,4 - видох). П.в. 3 рази.

Вправи для черевних м'язів

1. Лягти на спину, злегка зігнути ноги в колінах "Надуйте живіт" (1,2 - вдох), а "Втягніть живіт" (3,4 - видох). П.в. 3 рази.

2. Лягти на спину, ноги злегка зігнути в колінах. Підняти ноги вертикально вверх (1,2 - вдох) повернути ноги назад в попереднє положення (3,4 - видох). П.в. 3 рази.

3. Лежачи на спині: ноги підняти, коліна разом. Ноги розвести (1,2 - вдох) ноги схрестити (3,4 - видох). П.в. 6 разів.

Вправи для грудних м'язів

Встати на відстані 40 см від стіни, долонями опертися в стіну. Зігнути руки в ліктях, приближаючи обличчя до стіни (1,2 - вдох). Випрямити руки в ліктях, відштовхуючись і повертаючись в попереднє положення (3,4 - видох).

Вправи проти плоскостоп'я:

Ці вправи завжди проводять лежачи на спині.

1. Права нога припіднята на 10 см. від підлоги. Повертати правою ногою в щеколотке (1,2,3,4). Повторити біля 6 разів. Те саме і лівою ногою.

2. Стопи двох ніг підняти на 10 см над підлогою. Згинаючи дві ноги лише в Щеколотке, підтягуючи стопи в направленню до лиця (1- вдох). Витягуючи ступні в направленню від лиця (2- видох). П.в. 6 разів.

3. Стопи двох ніг підняти на 20 см від підлоги. Стиснути пальці двох ніг (1 вдох). Розтиснути пальці (2-видох).

4. Покласти на підлогу декілька маленьких предметів (ризинку, ампулу від ручки, папір). Підняти ці предмети з підлоги, поперемінно пальцями правої і лівої ноги. Збирати предмети не менше 2 хв.

Вправи і прийоми для запобігання розширенню вен на ногах:

- Лягти на спину, зігнути ноги в колінах. Викинути праву ногу вверх (1-вдох). Покласти праву ногу назад на підлогу (2-видох). Те ж саме з лівою ногою. П.в. 6 разів.

- Рекомендується дана, хоча б один раз в день (ввечері), а останні місяці вагітності два рази в день (після обіду і вечером) - лягти на спину, ноги зігнути в колінах і покласти на табуретку. Залишатися в цьому положенні 15 хв.

- Хоча б через день робити перемінні ванночки для ніг в теплій і холодній воді: 1 хв ноги тримати в теплій воді, 1 хв. - в холодній воді. Процедура триває 6-10 хв.

Вправи для правильного дихання

1. Вдох завжди робиться через ніс, видих - ротом. Встати з розставленими ногами, відстань між п'ятками 10 см. Підняти руки на рівні плечей (1,2 - вдох). Опустити руки (3,4 - видох). П.в. 6 разів.

2. Встати з розставленими ногами, руки підняти на рівні плечей долонями вниз. Відкинути руки назад (1,2 - вдох). Опустити руки, схрестивши їх перед собою і одночасно опустити голову (3,4 - видох).

3. Встати з розставленими ногами. Підняти руки вгору долонями і одночасно вдихнути (1,2). Опустити руки і одночасно видихнути (3,4).

4. Встати вільно, ноги разом, руки закласти за голову. Відвести лікті назад і одночасно вдихнути (1,2). Стряхнути лікті вперед і одночасно наклонити голову і видихнути (3,4). П.в. 10 разів.

Тренування на загальне розслаблення.

Лягти на спину, під голову підкласти складене одіяло. Друге звернуте одіяло підкласти під коліна двох ніг. Руки і ноги відвести від повздовжньої осі тіла під кутом 45\*С. Закрити очі і весь час ритмічно і глибоко дихати. Розслабити праву руку і через 10 сек. праву ногу. Потім ліку руку і ногу, і на кінець розслабити голову і все тіло. В цьому положенні знаходитися 3-4 хв., ні про що не думаючи.

Розслаблення можна проводити і на боку.

Якщо ви навчитесь Рівномірно і глибоко дихати, добре володіти вмінням загального розслаблення, якщо будете займатися фізичним вихованням під час вагітності, тоді ви добре будете фізично підготовлені до родів, ви можете спокійно чекати їх.