

ID: 2019-05-4343-T-18703

Тезис

Кондалова А.О., Ляшенка А.А.

Комплекс физических упражнений для беременных на различных сроках беременности*ФГБОУ ВО Оренбургский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры*

Существует стереотип, что после зачатия необходимо избегать любых физических нагрузок (в особенности, занятий физической культурой). Однако польза физических упражнений для беременных неоспорима. Физические упражнения различаются для различных триместров беременности.

Цель работы: составить комплекс физических упражнений для беременных на различных сроках беременности.

Комплекс упражнений в первом триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), перекрестный шаг (3 мин.), наклоны туловища вперед и в стороны (2 мин.), приседания со стулом в медленном темпе (1 мин.). Итого не более 20 минут.

Комплекс упражнений во втором триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), упражнения на укрепление грудных мышц (2 мин.), упражнение «Кошка» (3 мин.), упражнения с использованием стула и фитбола (5 мин.). Итого не более 30 минут.

Комплекс упражнений в третьем триместре: дыхательная гимнастика (7 мин.), разминка шеи, рук и ног – круговые движения стопами, кистями, вращения локтевых и плечевых суставов (5 мин.), упражнения с фитболом (5 мин.). Итого не более 20 минут.

Данный комплекс упражнений должен быть обговорен с гинекологом, так как у беременных могут быть индивидуальные противопоказания к выполнению отдельных упражнений.

Таким образом, комплекс упражнений для беременных не может включать в себя резкие движения, интенсивные прыжки и чрезмерную нагрузку на брюшной пресс. Если появляются сильная усталость и дискомфорт, необходимо сразу прекратить занятия и несколько минут отдохнуть. Если симптомы продолжают беспокоить, необходимо вызвать врача для осмотра.

Ключевые слова: физические упражнения для беременных