

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Закрепляем и доводим до автоматизма навыки, освоенные на Базовом курсе

Скажите – вы побежали бы 40 километров без подготовки, даже если бы не были беременны??? Конечно, нет. Роды – это большая работа, к которой надо хорошенько подготовиться. Роды сравнивают с 40-километровым забегом. Все, что мы можем – это заниматься на протяжении беременности. **ВНИМАНИЕ!** Не родов, а беременности.

У беременных есть свои особенности, свои недомогания и недуги. У кого-то больше, у кого-то меньше. Гимнастика для беременных разработана таким образом, чтобы учитывать все слабые места дам в положении. Но, тем не менее, основательно подготовить тело к родам. Это не для красоты и не вместо прогулки. Это для пользы и себя, и вашего ребенка, т.к. во время упражнений кровь лучше циркулирует по сосудам, следовательно, ребенок больше получает кислорода и хорошо развивается.

На занятиях мы разучиваем специальные техники расслаблений, выполняем упражнения на укрепление мышц тазового дна, тренируем дыхание. Также выполняем мягкую растяжку, разучиваем родовые позиции, самомассаж. Всё это мы репетируем на каждом занятии.

Особенно нелегко во время беременности приходится ногам. И им мы уделяем особое внимание. Простые, но регулярные упражнения позволят вам хорошо себя чувствовать на протяжении всей беременности.

А еще на наших занятиях мы используем фитбол. Гимнастика на фитболе улучшает состояние позвоночника, а, следовательно, и внутренних органов. Кроме того, тренирует гибкость, уменьшает боль в спине, снижает давление и в целом дает прилив сил и энергии.

И наконец, когда наступят роды, вам не придется лезть в тетрадку. Вы можете просто сосредоточиться на самом процессе, а ваше подготовленное тело будет правильно двигаться, дышать, интуитивно выбирая всё из того, что вы месяц за месяцем разучивали и осваивали.

И к тому же, не только тело молодой мамы должно быть подготовленным к родам, но и сама психология женщины должна быть направлена на то, чтобы хорошо выносить и родить ребенка. Во время гимнастики важно взаимодействие с ребёнком. Все упражнения выполняются, учитывая присутствие малыша!

- общеукрепляющие упражнения
- упражнения на укрепление мышц тазового дна
- дыхательная гимнастика
- расслабление
- упражнения на фитболе
- техники массажа

Частота – 2 раза в неделю

Длительность – 1ч.

Зачем беременным нужны упражнения? И какие?