

УДК 796

## ФИТНЕС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Борзова Г.С., студентки ФАЗРиПП  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** Беременная, тренировка, физические нагрузки, аэробика, плавание.

*В статье приведены правильное выполнение безопасных упражнений для женщин в положении, а так же влияние не выполнения и выполнения упражнений для беременных и о том, что сегодня будущим мамам физические нагрузки только на пользу и занятия фитнесом облегчают хорошему протеканию беременности, и более того улучшают физические возможности женского организма [1].*

Недавно врачи советовали будущим мамам меньше двигаться. Сейчас такие советы неактуальны и считаются неразумными.

Сегодня будущим мамам физические нагрузки только на пользу. Тренировки повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, а также нервной и дыхательной системы, хорошо сказывается на обмен веществ, а следовательно будущий малыш и его мама обеспечиваются высоким количеством кислорода. [1]

Перед занятиями, будущая мама в обязательном порядке должна проконсультироваться с врачом, чтобы узнать о вероятных противопоказаниях к физическим нагрузкам и предопределить свой физический уровень. [4]

Опасным периодом занятием фитнесом является первый и третий триместр и нужно в это время женщине вести себя осторожнее, а наиболее безопасным периодом считается второй триместр. [4]

Правила тренировки

Правило №1 Интенсивность занятий должна быть умеренной. [4]

Правило №2. С полной серьезностью нужно подходить к выбору типа физической нагрузки. Беременным женщинам запрещены резкие движения и сильная растяжка.[4]

Правило №3. Важную роль играет постоянность тренировок. Заниматься в неделю следует 3–4 раза и строго придерживаться определенного графика.[4]

Правило №4. Во время тренировок имеет большое значение поддержание водного баланса. Из этого следует, что через каждые 15 минут рекомендуется выпивать по 50 мл воды.[4]

Правило №5. Следует воздерживаться от тренировок в очень теплых или влажных помещениях, а также чрезмерно тепло одеваться.[4]

Эффективно планируем занятия во время беременности

В наибольшей степени положительное действие на организм женщины оказывает комбинация силовых упражнений, упор в которых делается на укрепление мышц, и аэробики, которая тренирует сердечно-сосудистую систему.[2],[3]

Для того чтобы избежать травмы, нельзя злоупотреблять упражнениями, такими, как становая тяга или приседания. Особенно на второй трети беременности необходимо значительно уменьшить вес. А если комплексные упражнения все-таки вызывают дискомфорт и боли в суставах, следует забыть о них и начать выполнять упражнения в тренажерах или с гантелями. [3]

Для сохранения результата наиболее лучшим вариантом подходит следующая схема: два-три подхода по 10 повторений с весом не более 60 % от разового максимума.

Во время аэробных упражнений нужно внимательно следить за частотой сердцебиения. Помимо этого, следует ограничить продолжительность занятий пятнадцатью минутами. Вместе с этим входят разминка и заминка.

Необходимо выбирать безопасные формы аэробной нагрузки. Например, умеренные аэробные нагрузки – ходьба. Пользой является укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие гибкости, выносливости и улучшает циркуляцию крови.[1]

Плавание - лучший вариант спорта во время беременности

Этот вид спорта не дает нагрузку на позвоночник, а также отлично укрепляют мышцы груди и спины. Вода хорошо массирует и укрепляет ткани, повышает кровоснабжение, благодаря этому риск появления растяжек удается свести к минимуму. Равным образом в воде сложно перегреться.[2]

Иногда упражнения в бассейне можно продолжать практически до родов. Но обычно занятия рекомендуют прекратить в конце 8-го месяца.

Во многих фитнес-клубах появляются специальные группы для будущих мам. В этих клубах строго следят за общим состоянием и пуль-

сом, учат правильному дыханию и развитию гибкости, обучают расслабляться. Большое внимание уделяется мышцам, которые будут применяться в родах.

*Библиографический список*

1. Алексеева, В.В. Комплексы гимнастических упражнений для беременных женщин / В.В.Алексеева. - Минск, 1999.
2. Пузырева, Т.А. Гимнастика для беременных в бассейне / Т.А. Пузырева. - М.: Медицина, 1998.
3. URL: <http://fitnesburg.ru/articles/prosport/prenatal-fitness>
4. URL:<http://medportal.ru/enc/procreation/pregnancyschool/5/>

## **FITNESS FOR PREGNANT WOMEN**

***Borzova G.S.***

**Key words:** *Pregnant, training, physical activity, aerobics, swimming.*

*The article provides the correct implementation of safe exercises for women in the situation, as well as the effect of the exercise and performing exercises for pregnant women and that today physical exertion for fitness and fitness for future mothers Physical abilities.*