

ОСНОВНО ИЗИСКВАНЕ Е ДА СЪОБРАЗИТЕ В КОЙ ПЕРИОД НА БРЕМЕННОСТТА СТЕ

Първи период (от I до III месец). Гимнастиката, подходяща за този период, укрепва целия организъм, забавя и уравновесява нервно-вегетативните процеси, повдига самочувствието. Препоръчват се повече дихателни упражнения и такива с по-опростена координация. **Не трябва да се изпълняват силови упражнения за коремна мускулатура, резки движения и подскоци!**

Втори период (от IV до VI месец). Това е най-подходящият период за гимнастика. Към упражненията от първия период се прибавят и упражнения за коремна стена, тазово дъно, седалищната, поясната и бедрената мускулатура.

Трети период (от VII до IX месец). Увеличената матка затруднява дишането, кръвообращението и движенията. Изпълняват се леки упражнения от облекчено изходно положение - седеж, тилен и страничен лег. Акцентира се върху дихателните упражнения.

По време на бременността организмът трябва да се справи с повишените изисквания към различните органи и системи. Затова са необходими редовни занимания с физически упражнения. Те трябва да са леки, да се изпълняват с бавен темп, съчетани с дълбоко вдишване и издишване.



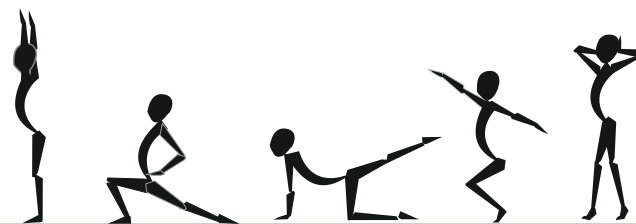
Ако искате бременността Ви да протече по-леко, да сте подготвена за предстоящото раждане и да родите здраво и силно дете, не трябва да пропускате нито един ден без 15-20 минути физически занимания. Заниманията трябва да се провеждат преди хранене, на чист въздух или в проветрено помещение.

Здр.специалист:

Тел.:

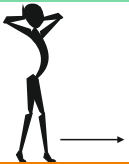


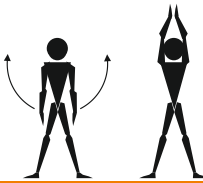
ГИМНАСТИКА ЗА ЖЕНИ С НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ

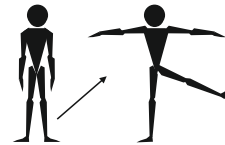



ИЗДАВА
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

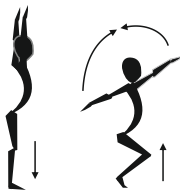
Упражнения за ПЪРВИ период

1  **Ходене на пръсти с ръцете зад тила.**
20-30 стъпки

2  **ИП (изходно положение) - разкراчен стоеж с ръце до тялото.**
Повдигане на ръцете през страни до горе с пляскане над главата. Връщане в ИП.
Изпълнява се 5-6 пъти

3  **ИП - основен стоеж.**
Повдигане на десен крак и ръцете в страни с вдишване. Връщане в ИП с издишване. Противоравно
Изпълнява се 4-5 пъти

4  **ИП - стоеж с ръцете на кръста.**
Извивки в ляво и дясно.
Изпълнява се 5-6 пъти

5  **ИП - стоеж с ръцете на кръста.**
Извивки в ляво и дясно.
Изпълнява се 5-6 пъти


6  **ИП - свит кръстосан седеж ("турски") с ръцете на кръста.**
Наклон в ляво с изнасяне дясната ръка над главата. Противоравно.
Изпълнява се 5-6 пъти

Упражнения за ВТОРИ период

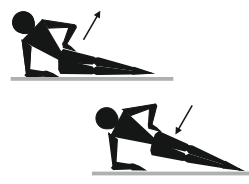
1  **! Започнете комплекса с обикновено ходене (4 стъпки), 4 стъпки на пръсти, 4 стъпки на пети, съчетано с правилно дишане**
ИП - стоеж с ръцете горе.
Мах с десен крак напред, ръцете отиват през напред, долу, до назад. Връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 3-4 пъти


2  **ИП - свит опорен седеж.**
1 - повдигане на таза нагоре.
2 - връщане в ИП.
Изпълнява се 6-7 пъти

3  **ИП - тилен лег, ръцете зад тила.**
Повдигане на левия крак. Връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 4-5 пъти

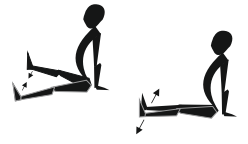
4  **ИП - лакътен опорен седеж.**
Повдигане на краката и имитиране на движенията при каране на колело.
Изпълнява се 8-10 пъти


5  **ИП - тилен лег, краката поставени на 30-40 см от земята.**
Разтваряне и събиране на краката.
Изпълнява се 5-6 пъти

6  **ИП - страничен лег, с опора на лакът и предмишница.**
Повдигане на тялото нагоре със задържане 3-4 сек. Повтаря се и на другата страна.
Изпълнява се 3-4 пъти

7  **ИП - колянка с единия крак, стъпил напред.**
Пружиниране напред 2-3 пъти. Противоравно.
Изпълнява се 3-4 пъти

Упражнения за ТРЕТИ период

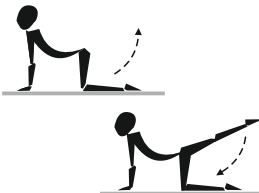
1  **ИП - опорен седеж.**
Отвеждане на десния крак встрани и връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 4-5 пъти

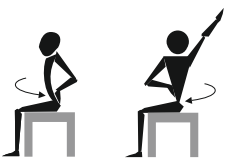
2  **ИП - опорен седеж.**
Свиване на левия крак и отпускане на коляното вляво. Прибиране на крака и връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 3-4 пъти

3  **ИП - разкрачен опорен седеж.**
Наклон наляво, дясна ръка над главата. Противоравно.
Изпълнява се 4-5 пъти

4  **ИП - ляв стряничен лег.**
Повдигане на десния крак нагоре. Връщане в ИП. Повтаря се и на другата страна.
Изпълнява се 6-7 пъти

5  **ИП - тилен лег със свити крака.**
Повдигане на таза нагоре и връщане в ИП.
Изпълнява се 6-7 пъти

6  **ИП - колянна опора.**
Повдигане на десния крак и връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 4-5 пъти

7  **ИП - седеж на стол, ръцете на кръста.**
Извивка в ляво с изнасяне на лява ръка горе-встрани. Връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 5-6 пъти

ЗАПОМНЕТЕ!

Ако искате бременността Ви да протече по-леко, да сте подготвена за предстоящото раждане и да родите здраво и силно дете, не трябва да пропускате нито един ден без 15-20 минути физически занимания. Заниманията трябва да се провеждат преди хранене, на чист въздух или в проветрено помещение.