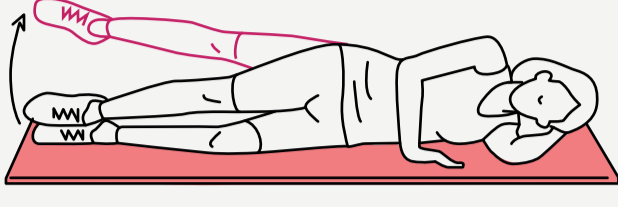




## Комплекс упражнений для восстановления после беременности и родов

Для женщин, которые рожали сами, врачи рекомендуют приступать к тренировкам примерно через четыре месяца. Те женщины, что рожали с помощью кесарева сечения, должны ждать примерно полгода.

### ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС



#### Подъем одной ноги, лежа на боку

**Исходное положение:** лежа на боку, опорная рука перед собой.

Поднимайте ногу вверх, не сгибая колена; опорная нога не двигается, сгибание в тазобедренном суставе не совершается;

Повторите упражнение, перевернувшись на другой бок и задействовав другую ногу.

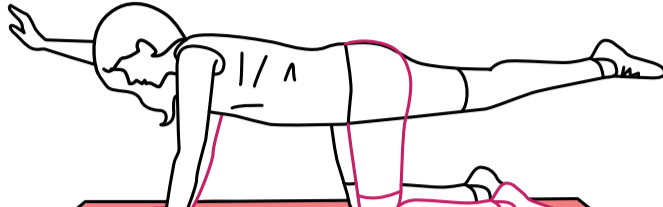
#### Подъем разноименных рук и ног

**Исходное положение:** стоя на четвереньках (обопричься ладонями о пол и согните колени).

Вытяните вперед правую руку и поднимите левую ногу так, чтобы они были параллельны полу.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение с левой рукой и правой ногой.



#### Вакуум живота

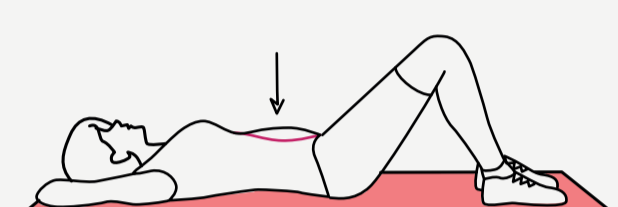
**Исходное положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделайте свободный выдох, выпустив из легких весь воздух.

Задержите дыхание и втяните живот глубоко-глубоко внутрь. Спина при этом прижата к полу.

Задержитесь в этом положении на три счета. Необходимо почувствовать, что мышцы живота будто приклеились к позвоночнику.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение.



#### Подъем нижней ноги из положения на боку

**Исходное положение:** лежа на боку, опереться головой о согнутую руку, опереться в пол ладонью второй руки, рабочая нога выпрямленная и расположена позади согнутой в коленном суставе второй ноги.

На вдохе поднимите рабочую ногу вверх, не сгибая ее в колене.

Опустите ее вниз, стараясь держать в напряжении мышцы ноги и ягодиц.

Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение на вторую ногу.



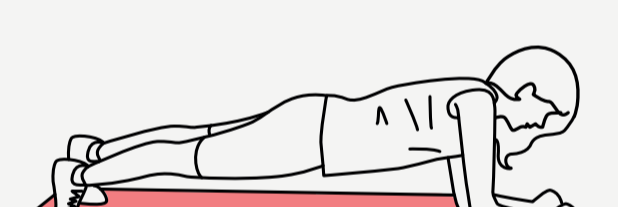
#### Приседания у стены

**Исходное положение:** прижавшись к стене спиной, поставить ноги на ширину плеч, носки развернуть немного наружу и вывести ноги вперед на расстояние полушага от стены, руки расположить вдоль корпуса.

На вдохе, не отрывая спину от стены, опуститесь вниз до параллели бедер полу или чуть выше.

На выдохе, разгибая колени, вернитесь в исходное положение.

### УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА



#### Планка

**Исходное положение:** упор лежа, локти согнуты на линии плеч, спина прямая, голова смотрит перед собой.

Держите ровную линию тела с помощью напряжения пресса и слегка подкручивайте таз к животу. При выполнении планки важно, чтобы мышцы пресса, спины, ног и ягодиц были в постоянном напряжении, — только так можно добиться максимального эффекта от упражнения.

#### Подъем разноименных рук и ног

**Исходное положение:** лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

На выдохе, округлите спину и усилием мышц живота поднимите плечевой пояс, оторвав лопатки от пола. Постарайтесь не отрывать поясницу.

На вдохе опустите корпус в исходное положение.



#### Подъемы ног лежа на полу

**Исходное положение:** лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль тела или в замке за головой.

Поднимите одну ногу не сгибая ее в колене до угла 45–60 градусов.

Задержитесь в данном положении 1–2 секунды, после чего опустите ногу.

Когда пятка первой ноги коснется пола, можно поднимать вторую ногу.



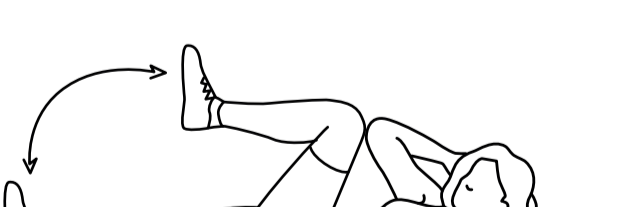
#### Подъем разноименных рук и ног

**Исходное положение:** лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги прямые.

На выдохе, скручивайтесь в направлении левого локтя и правого колена. Поднимайте корпус отрывая лопатки, поясница должна быть прижата к полу.

На вдохе опустите корпус в исходное положение.

Повторите скручивание на другую сторону.



### УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫХ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗБЕГАТЬ

- ✗ упражнения для абдоминальных мышц
- ✗ ротационные упражнения с медболом;
- ✗ глубокие или боковые выпады;
- ✗ глубокие приседания и приседания с широкой постановкой ног;
- ✗ приседания с выпрыгиванием;
- ✗ подъем или жим большого веса;
- ✗ тяга верхнего блока с большим весом;
- ✗ жим большого веса ногами;
- ✗ становая тяга;
- ✗ зашагивания и сшагивания с высокой тумбы;
- ✗ полные отжимания;
- ✗ любые другие упражнения, которые сопровождаются увеличением давления на тазовое дно.