

Беременность и фитнес. Нужно ли менять программу тренировок в беременность?

А может вообще отказаться от них или перестать заниматься с какого-то срока?

Знакомые вопросы?)

Итак, если Вы или ваша клиентка стабильно(!) занимались от полугода, то **ПРЕКРАЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ В БЕРЕМЕННОСТЬ ДЛЯ ВАС (НЕЕ) НЕЖЕЛАТЕЛЬНО**. Стабильно, я имею ввиду, каждые 72 часа у женщины была физическая нагрузка 🏃🚴🏊 (не поход в магазин и мытье пола, а именно тренировка или игровые виды спорта и т.п.).

Естественно, если в беременность появляется гипертонус, боли в животе и прочие осложнения - тренировки противопоказаны. Но если это среднестатистическая здоровая беременность и физическая активность - норма жизни, то лучше продолжить заниматься.

Однако важно исключить некоторые принципиальные моменты:

- ☑️ - повышение осевой нагрузки
- ☑️ - ударную нагрузку
- ☑️ - повышение температуры тела в первом триместре
- ☑️ - субъективно большие веса
- ☑️ - повышение внутрибрюшного давления
- ☑️ - стрессовую нагрузку

Есть тренеры, кто не ведет беременных на последнем триместре. Этот срок - не противопоказание, просто многим мамам становится тяжело заниматься чисто механически или из-за дискомфорта в зоне лонного сочленения, например, или большого живота, высокого давления.

На поздних сроках можно заменить тренировку ног

- отработкой дыхательных техник,
- укреплением тазового дна и
- диафрагмы.

Это огромный бонус, выделяющий такого тренера среди его коллег! Того, кто готовит женщину к родам, помогает настроиться, научиться правильно дышать, расслабляться, слушать свое тело.

На этом сроке заниматься не просто хорошо, а тоже необходимо в рамках физического состояния, конечно. Ведь именно на третьем триместре это будет хорошей профилактикой отеков, застоя крови из-за повышения ее густоты, тренировки будут иметь обезболивающий эффект. Только тут важно помнить о том, что адреналин и окситоцин - антагонистичные гормоны!

Обучением, того, как тренировать беременных и особенности послеродового восстановления можно найти по ссылке ниже:

<https://on-linefitness.com/pregnancy>

