Автор: admin
11.09.2011 02:46 -

А тонкий вопрос, какая нагрузка пойдет вам на пользу, нужно обязательно обсудить с врачом-гинекологом. Он подскажет, какие виды физкультуры подходят именно вам – как в том случае, если вы никогда не занимались спортом, так и если вы не мыслите себе жизни без спортзала. Очень полезным считается для беременных плавание, ходьба, специальная гимнастика – кстати, различные комплексы подобных упражнений часто предлагаются в школах для будущих мам, там же инструкторы обычно помогают их освоить.

Категорически противопоказаны любые занятия, связанные с резкими движениями, прыжками, а также все виды спорта, в которых существует вероятность падения, так что о волейболе, коньках или горных лыжах придется, конечно же, забыть. Наиболее безопасным для занятий физкультурой считается второй триместр – в первом и третьем неправильно рассчитанная нагрузка может привести к выкидышу.

В любом случае, необходимо ориентироваться на собственное самочувствие и при малейшем дискомфорте прекращать занятия до выяснения причины недомогания. При этом нужно помнить, что малоподвижный образ жизни вреден беременной женщине точно так же, как и чрезмерное увлечение не подходящими ей видами спорта.