



После вынашивания ребенка и родов, фигура женщины, безусловно, изменится. Станут менее упругими мышцы живота, расширятся бедра и т.д. Постепенно все можно вернуть в норму, занимаясь спортом. Нужно только знать – когда можно начинать занятия после родов.

Заниматься с первых дней!

Уже через несколько дней после родов можно делать легкую гимнастику, если роды прошли без осложнений. Есть множество комплексов упражнений, разработанных специально для недавно родивших женщин. Можно самостоятельно поискать упражнения в интернете и заниматься дома. А если есть возможность и желание оставить малыша с кем-то на час, можно записаться на специальные курсы для мамочек. Это может быть аэробика, восточные танцы или просто гимнастические упражнения с инструктором

Аэробика

Прекрасный вид спорта для недавно родившей малыша мамочки — аэробика.

Она подходит для занятий спортом почти сразу после родов. Конечно, не стоит переусердствовать, но все же выполнять аэробные упражнения можно дома по несколько раз в день, даже если у вас на это очень мало времени. Главное — не забывать выполнять упражнения на укрепление мышц живота, бедер. Большую нагрузку, такую как прыжки, скручивания, активные приседания можно будет выполнять лишь по истечению трех месяцев после родов.

Плавание

Плаванием можно начать заниматься после того, как исчезнут все послеродовые симптомы. Занятия плаванием тонизируют и укрепляют мышцы, помогают восстановлению позвоночника, который находился под нагрузкой в последние месяцы беременности и после родов, так как мама носит ребенка на руках, кормит грудью, что также нагружает позвоночник. Плавание очень хорошо помогает укреплению и восстановлению упругости мышц живота и бедер.

Кроме того, плавание благотворно влияет на нервную систему, расслабляя и успокаивая.

Бег

Бегать нужно начинать постепенно, лучше всего, если это будет бег трусцой. Не стоит перегружать себя длительными пробежками, для поддержания и восстановления физической формы вполне будет достаточно 20 минут ежедневно. Однако учтите, что бег может спровоцировать снижение лактации, так как во время бега организм расходует много жидкости. Поэтому после занятий необходимо восполнить потерянную влагу. К тому же интенсивные физические занятия способствуют выбросу молочной кислоты, а она может придать молоку привкус, который обычно не нравится детям. Поэтому занятия бегом нужно проводить не менее чем за два часа до кормления малыша, чтобы молочная кислота успела расщепиться.

Главное — помнить, что регулярные занятия спортом придадут уверенность в себе, поднимут настроение и помогут быстрее вернуться в прежнюю форму. А хорошее настроение мамы благотворно скажется на ее ребенке.

Источник: <http://tvoymalysh.com.ua>