

Предложеният комплекс от упражнения е съобразен с анатомофизиологичното състояние, като се препоръчва заниманията да започнат 24 часа след раждането, да се провеждат в проветрено помещение преди хранене и след кърмене.

При тежки и изтощителни раждания с голяма кръвозагуба се изчакват 2-3 дни и се започва с по-леки упражнения в леглото.

Единственият начин да възстановите фигурата си след раждане е чрез ежедневни занимания с лечебна физкултура по 15-20 минути на ден.

Така се отстраняват функционалните смущения на малкия таз, възвръща се здравината на коремната и тазовата мускулатура, което е изключително важно за предпазване от смъкване и изкривяване на вътрешните полови органи



ГИМНАСТИКА В СЛЕДРОДОВИЯ ПЕРИОД ЗА ЖЕНИ, РОДИЛИ НОРМАЛНО ИЛИ ЧРЕЗ ОПЕРАЦИЯ



Здр.специалист:

Тел.:



ИЗДАВА
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

ГИМНАСТИКА В СЛЕДРОДОВИЯ ПЕРИОД ЗА ЖЕНИ, РОДИЛИ НОРМАЛНО ИЛИ ЧРЕЗ ОПЕРАЦИЯ

1



ИП (изходно положение) - страничен лег с горна ръка, заловена за опора.
Повдигане на горния крак и описване на кръгове във въздуха. Връщане в изходно положение. Противоравно.
Изпълнява се 6-7 пъти.

2



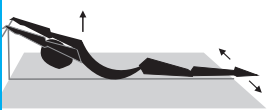
ИП - страничен лег с горна ръка, заловена за опора. Горен крак сгънат и поставен на пода.
Повдигане и снемане на долния крак. Противоравно.
Изпълнява се 7-8 пъти.

3



ИП - странична лакетна опора.
Повдигане и задържане на тялото 3-4 секунди и връщане в ИП.
Противоравно.
Изпълнява се 7-8 пъти.

4



ИП - лег по корем, ръцете заловени за опора напред.
Повдигане с разтваряне на краката и задържане 5-6 сек. Връщане в ИП.
Изпълнява се 7-8 пъти.

5



ИП - тилен лег. Краката свити близо до седалището.
Повдигане на таза и на левия крак. Връщане в ИП. Противоравно.
Изпълнява се 6-7 пъти.

6



ИП - тилен лег. Краката свити близо до седалището с повдигнат таз.
Събиране и разтваряне на колената.
Изпълнява се 8-10 пъти.

7



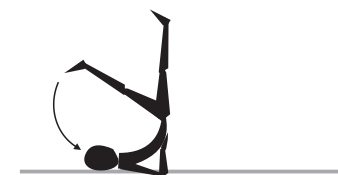
ИП - тилен лег.
Повдигане от земята на главата и раменете, ръцете допират коленете и задържане 3-4 секунди.
Изпълнява се 6-7 пъти.

8



ИП - тилен лег, краката поставени на стената на 30-40 см.
Изправяне до седеж, ръцете в опора до тялото. Връщане в ИП.
Изпълнява се 6-8 пъти.

9



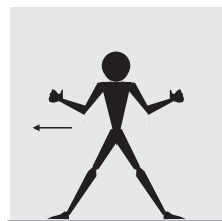
ИП - тилна стойка („свещ“).
Снемане на левия крак до опиране в пода. Връщане в ИП.
Противоравно.
Изпълнява се 7-8 пъти.

10



ИП - лег по корем, ръцете оперени на пода под гърдите.
Обтягане на лактите.
Връщане в ИП.
Изпълнява се 5-6 пъти.

11



ИП - разкрячен строеж с опора на стена.
Клякане върху десния крак, левият изпънат. Изправяне до ИП.
Противоравно.
Изпълнява се 3-4 пъти.

ЗАБЕЛЕЖКА:
Упражнението се изпълнява след 20-ия ден.