

УПРАЖНЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРОКА БЕРЕМЕННОСТИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ ДО 16 НЕДЕЛЬ

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Обычная ходьба с движением рук, затем ходьба скрестным шагом — руки на пояс, закончить обычной ходьбой. Корпус держите прямо, голову не опускайте. Дыхание равномерное. Продолжительность 1–2 минуты. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: развести руки в стороны, одновременно отставив правую ногу назад на носок, прогнуться — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение: руки в стороны — глубокий вдох, наклоня туловище вперед, правой рукой коснуться носка или колена левой ноги — выдох. Колени не сгибать. Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: наклонить туловище вправо, одновременно подняв согнутую левую руку — вдох, вернуться в исходное положение — полный выдох.

Повторить поочередно 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: вращать туловище поочередно в одну и в другую сторону, не запрокидывая голову назад.

Повторить 3–4 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на пояс.

Выполнение: слегка прогнувшись, отвести локти назад — глубокий вдох, локти свести вперед, опустить голову, расслабиться — выдох через сложенные трубочкой губы.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 7

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на пояс.

Выполнение: поднимаясь на носки, руки в стороны — вдох, приседая, руки вперед — выдох.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вперед книзу скрестно.

Выполнение: поочередно поднимать прямые ноги в стороны с маховыми движениями рук — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3–4 раза. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 9

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение: сжимая колени и ягодицы, втянуть мышцы промежности — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.
Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 10

Исходное положение: лёжа на спине, ноги, на ширине плеч, руки в стороны.
Выполнение: повернуть туловища вправо, соединяя ладони обеих рук — выдох, вернуться в исходное положение — глубокий вдох.
Повторить поочередно 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 11

Исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки в стороны.
Выполнение: не отрывая рук от пола, поднять правую прямую ногу с поворотом таза, стремясь коснуться носком ладони левой руки — выдох, вернуться в исходное положение — глубокий вдох.
Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 12

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Выполнение: имитация движений при езде на велосипеде, дыхание произвольное.
Повторить 6–8 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 13

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях.
Выполнение: сжимая колени и ягодицы, поднять таз, втянуть мышцы промежности — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы — выдох.
Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 14

Исходное положение: лёжа на правом боку, правую руку положить под голову, левую на пол на уровне груди.
Выполнение: поднять левую ногу, к ней подтянуть правую ногу, затем опустить обе ноги. Дыхание произвольное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 15

Исходное положение: стоя на четвереньках (упор на колени и кисти).
Выполнение: поднять правую ногу, левую руку вытянуть вперед и вверх — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, голову опустить, выгнуть спину — выдох.
Повторить поочередно 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 16

Исходное положение: стоя на коленях, голени разведены, руки на поясе.
Выполнение: отвести локти назад, прогнуться — глубокий вдох, сесть на пол, руки вперед, расслабить мышцы — выдох.
Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 17

Ходьба обычным шагом, руки в стороны — глубокий вдох, расслабленно опустить руки — выдох.
Продолжительность 1 минута. Темп медленный.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ ОТ 17 НЕДЕЛЬ ДО 31 НЕДЕЛИ

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Ходьба обычным шагом, с движениями рук, затем ходьба лыжным шагом. Голову не опускайте.

Дыхание равномерное, продолжительность 1–2 минуты, темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Исходное положение: стоя, ноги вместе, палка удерживается за концы в опущенных руках.

Выполнение: палку на лопатки, одновременно отставив правую ногу назад на носок — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Исходное положение: ноги на ширине плеч, обе руки лежат на вертикально стоящей палке.

Выполнение: поочередное сгибать ноги, не отрывая ступней от пола. Туловище держать прямо.

Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, палка впереди в опущенных руках удерживается за концы.

Выполнение: правой согнутой рукой завести палку через голову за левое плечо, опуская её сзади, руки выпрямить — глубокий вдох.левой согнутой рукой перевести палку через голову вперед, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить поочередно 2–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, обе руки лежат на вертикально стоящей палке.

Выполнение: круговые вращения тазом поочередно в одну и другую сторону. Туловище держите прямо, голову не опускайте.

Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, палка удерживается за концы в опущенных руках.

Выполнение: повернуть туловище и голову вправо, прогнуться — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить поочередно 2–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 7

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, удерживается в локтевых сгибах.

Выполнение: круговые вращения туловища поочередно в одну и в другую сторону. Голову назад не запрокидывать.

Дыхание произвольное, повторить 2–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Исходное положение: стоя, ноги вместе, палка на лопатках.

Выполнение: наклоните туловища вправо, одновременно отставив ногу в сторону на носок — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.
Повторить поочередно 2–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 9

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки лежат на вертикально стоящей палке.
Выполнение: подняться на носки — глубокий вдох, полное приседание — выдох. Туловище держите прямо, голову не опускайте.
Повторить 3–4 раза. Темп медленный. При варикозном расширении вен это упражнение противопоказано.

УПРАЖНЕНИЕ № 10

Исходное положение: ходьба — палка удерживается за концы сзади, наклонно, правой рукой снизу, левой рукой сверху.
Выполнение: массаж спины. Дыхание произвольное.
Повторить 6–8 раз, меняя положение рук. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 11

Исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки в стороны.
Выполнение: повернуть туловище на правый бок, соединяя ладони обеих рук — выдох, вернуться в исходное положение — глубокий вдох.
Повторить поочередно 2–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 12

Исходное положение: лёжа на спине, руки на поясе. Ноги прямые.
Выполнение: согнуть правую ногу в колене, выпрямить её, поднять и опустить.
Дыхание произвольное. Повторить поочередно 4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 13

Исходное положение: лёжа на спине, руки на поясе.
Выполнение: поочередные круговые движения прямых ног наружу и внутрь, по 2–3 раза.
Дыхание произвольное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 14

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты, правая рука лежит на груди, левая ниже живота.
Выполнение: упражнение для тренировки полного дыхания, сопровождающееся поднятием груди и выпячиванием живота при глубоком вдохе, втягиванием живота и опусканием грудной клетки на выдохе. Выдыхать через сложенные в трубочку губы.
Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 15

Исходное положение: лёжа на спине, руки на поясе.
Выполнение: имитация движений при езде на велосипеде.
Дыхание произвольное. Выполнять 4–6 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 16

Исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.
Выполнение: руки в стороны — глубокий вдох, скрестив руки, положить их на плечи — выдох.
Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 17

Исходное положение: лежа на правом боку, правую руку положить под голову, левую руку на пол на уровне груди.

Выполнение: попеременные движения прямых ног вперед, назад (ножницы).

Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 18

Исходное положение: лёжа на правом боку, правую руку положить под голову, левую руку вдоль туловища.

Выполнение: поднять левую руку за голову — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный. Упражнения № 17 и № 18 повторить на левом боку.

УПРАЖНЕНИЕ № 19

Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: руки в стороны — глубокий вдох, сесть на пол вправо от стоп с опорой на руки, расслабиться — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 20

Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: «полушпагат», сесть на правую пятку, левую ногу вытянуть назад, локти отвести, прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение, руки через стороны вперед — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 21

Ходьба обычным шагом. Продолжительность 1 минута.

УПРАЖНЕНИЕ № 22

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: свести лопатки — глубокий вдох, расслабиться, опустить голову, плечи, руки — выдох.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ ОТ 32 НЕДЕЛЬ ДО РОДОВ

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп. Закончить обычной ходьбой. Голову не опускайте.

Дыхание равномерное. Продолжительность 1–2 минуты. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.

Выполнение: развести руки в стороны, прогибая туловище. В грудном отделе — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, опустив голову и плечи, расслабиться — выдох.

Повторить 3–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на спинку, ноги вытянуты, руки в упоре сзади.

Выполнение: поднять правую согнутую ногу, выпрямить, отвести в сторону, вернуться в исходное положение.

Повторить поочередно 2–3 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.

Выполнение: поднять и отвести правый локоть назад с опорой на спинку стула с одновременным поворотом головы — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, расслабиться — выдох.

Повторить 2–3 раза поочередно. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Исходное положение: сидя, откинувшись на спинку стула, ноги вытянуты, руки в упоре сзади.

Выполнение: круговые движения прямыми ногами, носки ног не отрывать от пола, колени разводить максимально.

Дыхание произвольное. Повторить по 6–8 раз, меняя направление движения. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на спинку, ноги вместе, руки на коленях.

Выполнение: отвести в сторону-назад правую руку и прямую ногу, поставив её на носок, одновременно поворачивая голову, прогнуться — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, расслабиться — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 7

Исходное положение: стоя, держась руками за спинку стула, ноги шире плеч.

Выполнение: поочередно сгибать ноги, не отрывая ступней от пола.

Повторить 6–8 раз. Дыхание произвольное. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Исходное положение: стоя, держась за спинку стула, ноги на ширине плеч.

Выполнение: правую руку отвести в сторону и назад с одновременным поворотом головы — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить поочередно 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 9

Исходное положение: стоя, держась руками за спинку стула, ноги вместе.

Выполнение: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Повторить 8–10 раз. Дыхание произвольное. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 10

Исходное положение: стоя, спиной к стулу, держась руками за спинку, ноги на ширине плеч.

Выполнение: свести лопатки, прогнуться в грудном отделе позвоночника — глубокий вдох, вернуться в исходное положение, расслаблено опустить руки, голову, плечи — выдох.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 11

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: развести руки в стороны — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.
Повторить 2–3 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 12

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: одновременно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах и стопы.

Дыхание произвольное. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ № 13

Первый приём обезболивания.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки над лбом.

Выполнение: лёгко поглаживать подушечками пальцев нижнюю половину живота в направлении от его средней линии в стороны и вверх в сочетании с глубоким вдохом и выдохом.

Повторить 3–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 14

Поза, имитирующая потуги при родах.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, разведены в стороны и прижаты к животу, удерживаются руками за колени.

Выполнение: сделать глубокий вдох, подбородок прижать к груди и задержать дыхание на несколько секунд (во время занятий не тужиться). Выдох полукруглым ртом.

УПРАЖНЕНИЕ № 15

Второй приём обезболивания при родах.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, большими пальцами рук прижать точки, расположенные у передних выступов таза по направлению к его центру, и сделать несколько вращательных движений подушечками пальцев вокруг точки.

Дыхание глубокое, равномерное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 16

Исходное положение: лёжа на правом боку, правую руку подложить под голову, левую вдоль туловища.

Выполнение: максимально поднять левую прямую ногу вверх, коснувшись её левой рукой.

Дыхание произвольное. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 17

Исходное положение: лёжа на правом боку, правую руку положить под голову, левую на пол перед грудью.

Выполнение: согнуть левую ногу в колене — выдох, отвести выпрямленную ногу назад с одновременным поворотом головы, прогнуться — глубокий вдох.

Повторить 3–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 18

Третий приём обезболивания при родах.

Исходное положение: лёжа на боку, ноги слегка согнуты в коленях.

Выполнение: поглаживание ладонью пояснично-крестцовой области в сочетании с глубоким ритмичным дыханием.

Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

Упражнения № 16, № 17 повторить, лёжа на левом боку.

УПРАЖНЕНИЕ № 19

Исходное положение: стоя на четвереньках (упор на колени и кисти).

Выполнение: поднять правую ногу назад — вверх с одновременным поворотом головы, прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение, голову опустить, выгнуть спину — выдох.

Повторить поочередно 3–4 раза. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 20

Исходное положение: стоя на коленях, голени разведены, руки в стороны.

Выполнение: сесть на пол, руки положить на колени, расслабиться — выдох, вернуться в исходное положение, руки в стороны — глубокий вдох.

Повторить 3–5 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ № 21

Ходьба обычным шагом, руки к подмышкам — вдох, расслабиться, опуская руки — выдох.

Продолжительность 1 минута. Темп медленный.