# Зачем и как укреплять мышцы живота при подготовке к беременности (советы и примеры 3 самых эффективных упражнений)

## Зачем будущим мамам укреплять мышцы живота?

## Почему заниматься своим телом нужно еще до беременности?

## 3 самых эффективных упражнений для укрепления мышц живота и тазового дна

Хотите, чтобы Ваша беременность протекала без осложнений? Мечтаете о безболезненных родах? Тогда самое время заняться укреплением мышц, которые будут поддерживать растущую матку во время всего периода вынашивания ребенка. К тому же, если Вы приведете нужные мышцы в тонус, это избавит Вас от таких последоровых проблем, как недержание мочи и проблемы с интимной жизнью. Готовы приступить? Тогда можете начинать прямо сейчас (на чтение статьи и выполнение упражнений Вам потребуется не более 25 минут).

## Зачем будущим мамам укреплять мышцы живота?

Наверняка Вы не единожды слышали жалобы беременных женщин на боли в животе и пояснице, которые только усиливаются с увеличением срока беременности. Зачастую причина их возникновения одна – отсутствие необходимой физической подготовки и слабость мышц живота и тазового дна.

«Но ведь я же усердно качала пресс, перед тем, как забеременеть, при этом во время беременности у меня все равно ужасно болели все мышцы!» - ответит Вам одна из знакомых.

К сожалению, но классическое упражнение на «прокачку» мышц пресса, которое заключается в подъемах корпуса или ног, не является достаточно эффективным для укрепления всех мышц живота. Такие тренировки приводят в тонус только прямую мышцу живота и частично наружную косую мышцу – те самые, которые превращаются в «кубики». При этом совершенно непроработанными остаются внутренние мышцы брюшного пресса, которые и нужны женщинам для поддержания их растущей матки во время беременности.

Если же Ваши внутренние мышцы живота будут прокачаны, это принесет Вам ряд преимуществ:

* Вы не узнаете, что такое проблемы со спиной во время вынашивания ребенка;
* весь процесс родов у Вас пройдет быстрее;
* рождение ребенка станет менее болезненным для Вас;
* Ваше восстановление после родов также пройдет быстрее.

Еще один аргумент за то, чтобы тренировать внутренние мышцы брюшного пресса – это высокий риск развития у беременных диастаза (расхождения прямых мышц живота относительно белой линии). Подобное очень часто происходит в том случае, если будущая мама не работала над укреплением мышц живота или же делала это неправильно.

А как же мышцы тазового дна?

Да, их тонус не менее важен для беременной. Мышцы тазового дна Вы можете тренировать специально при помощи упражнений Кегеля (больше о них в статье *«Как беременной укрепить мышцы тазового дна?»*), хотя частично их укрепления Вы добьетесь, даже если будете работать только над тонусом внутренних мышц брюшного пресса.

Если Вы хорошо проработаете мышцы тазового дна, это также поможет Вам в родах и предотвратит развитие недержания мочи после них. Однако учтите, что начинать тренировать мышцы живота и тазового дна нужно еще до того, когда они начнут невыносимо болеть.

## Почему заниматься своим телом нужно еще до беременности?

Первая причина заключается в том, что до беременности Вы сможете сделать это намного лучше и быстрее. К тому же, на этапе планирования Вы сможете выполнять более широкий комплекс упражнений, многие из которых могут быть опасными для женщин в положении. К примеру, беременным нельзя лежать на животе, а на поздних сроках им будет сложно лежать даже на спине (больше об этом в статье *«Гимнастика для беременных: каких упражнений стоит избегать?»*).

Вторая причина – это предотвращение развития диастаза. Как мы уже упоминали, речь идет о расхождении прямых мышц живота, которое зачастую происходит при неправильном выполнении упражнений на укрепление пресса. Если женщина будет иметь предрасположенность к этой проблеме еще до беременности, во время вынашивания ребенка избежать диастаза у нее вряд ли получится.

Но как же нужно качать пресс, чтобы предотвратить диастаз?

Для этого очень важно научиться правильно дышать – на выдохе подтягивать пупок к позвоночнику и делать силовое упражнение, тогда как на вдохе надувать живот и расслаблять мышцы. Если делать наоборот, мышцы фактически не будут получать нагрузки, а, значит, будут оставаться слабыми. К тому же, если Вы будете делать силовое упражнение с надутым животом, это спровоцирует расхождение прямой мышцы живота.

Но не переживайте, если Вы уже вынашиваете ребенка, а над мышцами так и не поработали! Намного лучше начать работать над собой поздно, чем совсем этого не сделать. Однако старайтесь выполнять каждое упражнение максимально осторожно, чтобы не нанести вред малышу.

## 3 самых эффективных упражнений для укрепления мышц живота и тазового дна

Многие специалисты считают, что наиболее комфортным способом работы над своим телом для женщин до, во время и после беременности является пилатес.

Почему?

Эта система упражнений предусматривает воздействие не только на крупные мышцы тела, но затрагивает и самые мелкие, которые обычно остаются без нагрузки. К тому же упражнения пилатеса хорошо воздействуют на систему кровообращения, что усиливает эффект от каждого из них. Особенно это важно для беременных, у которых существенно увеличивается объем крови.

Ниже мы приводим 3 наиболее эффективных упражнения, которые позволят Вам подготовить мышцы живота и тазового дня к предстоящей беременности. Если Вы будете тратить на каждое из них хотя бы по 5 минут 3-5 дней в неделю, ощутимый эффект придет к Вам уже через 6-8 недель. Только не забывайте подтягивать пупок к позвоночнику при выполнении каждого подхода!

Приступим?

*Упражнение №1. Скручивание.*

1. Лягте на спину, стопы вместе, ноги слегка согнуты в коленях.
2. Сделайте вдох и поднимите руки к потолку.
3. Сделайте выход и опустите их за голову, но не прикасайтесь к полу.
4. Сделайте вдох и начните приподниматься вверх, одновременно с этим скручиваясь в сторону носочков.
5. Выдохните, но продолжайте скучиваться, начинаю от шеи, плеч и далее по каждому позвонку. Не спешите, выполняйте упражнение плавно.
6. Когда дойдете до последней возможной точки скручивания, постарайтесь выпрямить ноги и еще немного прогнуть свое тело вперед. Голову при этом держите между руками.
7. Сделайте вдох и начинайте постепенно опускаться назад, начиная это делать с таза.
8. Когда тазовые кости окажутся на полу, сделайте выход и продолжайте медленно опускаться, пока не вернетесь в исходное положение.

Повторите упражнение 5 раз.

*Упражнение №2. Сотня.*

1. Лягте на спину и поднимите ноги вверх, чтобы получился угол 90°. Ваш таз при этом должен лежать на полу.
2. Протяните руки вдоль тела, немного приподнимите их над полом, чтобы напряглись Ваши плечи и шея, оторвались от пола лопатки.
3. Сделайте вдох и выполняйте скручивание, приподнимая только шею и плечи. Ваша поясница должна оставаться в контакте с полом.
4. Сделайте выход и немного потяните ноги вверх, держа пятки вместе.
5. Оставаясь в этом положении, выполняйте махи рук вверх-вниз на 5 счетов (амплитуда подъемов не должна превышать 15-20 см).
6. Повторите 10 раз, делая по пять махов на каждый вдох и выдох.

Если Вам сложно дается выполнение этого упражнения, попробуйте его упростить: согните ноги в коленях или же вытяните их на полу. Для получения хорошего эффекта, важно только держать под контролем мышцы брюшного пресса и не отрывать спину от пола.

*Упражнение №3. Сгибание коленей.*

1. Лягте на спину, поставьте стопы на пол на ширину плеч. Ваши руки должны лежать на полу по бока, ладонями вниз. Слегка прижмите их к полу.
2. Сделайте вдох, напрягите свои бедра, а затем на выдохе поднимите свою правую ногу. Ваше колено при этом должно быть согнуто под углом 90°. Сделайте вдох.
3. На выдохе поднимите к правой левую ногу.
4. Сделайте вдох и опустите правую ногу. Мышцы пресса должны оставаться напряженными. Когда ступня достигнет пола, сделайте выдох.
5. На очередном вдохе опустите левую ногу, а когда она коснется пола, выдохните.

Повторите дважды, чередуя ноги.

Согласитесь, упражнения достаточно просты. Однако благодаря правильному дыханию и плавному выполнению каждого движения, они заставляют Вас максимально напрягать практически все мышцы живота – и верхние, и внутренние. К тому же, на их выполнение Вам нужно тратить не более 15 минут. Разве можно придумать что-нибудь лучше, для занятой женщины?

## Заключение

*У Вас еще остались сомнения в том, нужно ли укреплять мышцы живота перед беременностью? Надеемся, что мы привели достаточно убедительных аргументов. Если же Вам их не хватает, получите еще один: имея подтянутый пресс, Вы сможете быстрее вернуться в форму после родов, и у Вас с меньшей вероятностью будет накапливаться висцеральный жир. А красивая, стройная мама – самый главный повод для гордости ребенка (ну и, конечно же, мужа). Поэтому рекомендуем не откладывать упражнения на потом, а приступить к первой тренировке прямо сейчас.*

***А когда закончите, не забудьте поставить возле статьи лайк и рассказать об этих упражнениях своим друзьям! Мы же в благодарность обязательно подготовим еще больше полезных и интересных материалов для Вас.***

***Договорились?***

#планированиебеременности #упражнениядлябеременных #брюшнойпресс #укреплениемышцживота #мышцытазовогодна #пилатес #диастаз

## Источники:

MedlinePlus. 201. Упражнения Кегеля – забота о себе. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000141.htm> [Доступно к просмотру: Сентябрь 2017 года]

Пикот С. 2006. Пилатес и беременность: учебник для женщин до, во время и после беременности. Arlington, VA: Picot Pilates, LLC.

Tupler J, и другие. 2004. Избавьтесь от своего послеродового животика. Cambridge, MA: Da Capo Press.

