Восстановить форму после родов сложно даже при хорошей физической подготовке

Избыточная масса тела, растяжки, отсутствие тонуса и упругости кожи – все это не повод впадать в депрессию и сильно расстраиваться после родов. Практически каждая женщина сталкивается с такими проблемами с рождением ребенка. Восстановление прежней формы – это очень долгий и трудоемкий процесс.

Врачи решили провести исследование в этой области, и начали наблюдать за 460 женщинами с отличной физической подготовкой. Такие женщины регулярно занимались фитнесом во время беременности, а через 3 месяца после родов полностью перешли на полноценные тренировки. Каждая из женщин продолжала заниматься, и через год должна была сдать обязательный тест о физической подготовке в армии. Данный тест включает в себя бег на 3.2 км, а также приседания и отжимания.

Но только 30% всех женщин получили баллы, которые они имели до беременности. Уже спустя 3 года физическую форму восстановили 75% женщин. Особенно тяжелыми упражнениями становятся приседания, так как мышцы живота находятся в растянутом состоянии. А нормальному бегу мешает лишний вес. Но в случае с отжиманиями отклонений практически не наблюдалось, так как руки и плечи быстро восстанавливаются из-за постоянной физической активности. Женщина носит ребенка, занимается работой по дому, постоянно поднимает малыша.

Также женщины, которые кормили ребенка грудью, сбрасывали вес гораздо быстрее, чем те, которые кормили детей искусственным питанием.

