

# НУЖЕН ЛИ ФИТНЕС БЕРЕМЕННЫМ?

## Миф 1

Беременным нужен покой.

## Правда

Правильно подобранные умеренные занятия фитнесом улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, помогают быстрее прийти в форму после родов.

## Миф 2

Можно заниматься с первых недель беременности.

## Правда

Самым безопасным является второй триместр беременности. В третьем триместре физическую активность необходимо уменьшить.

## Миф 3

Беременным нужно заниматься только в воде.

## Правда

Это справедливо лишь для нетренированных женщин с проблемами позвоночника и костно-мышечной системы.

## Миф 4

Большинство видов физической активности противопоказаны беременным женщинам.

## Правда

Беременные женщины могут спокойно заниматься йогой, аквааэробикой, активными пешими прогулками.

## Плюсы физической активности для беременных:

- улучшается состояние сердечно-сосудистой системы матери и плода;
- после родов вес быстрее приходит в норму;
- роды у физически активных женщин более легкие за счет укрепления мышц во время физических занятий;
- малыши физически активных матерей развиваются быстрее и более устойчивы к стрессам;
- дети рождаются с оптимальными показателями роста и веса и могут опережать сверстников по психомоторному развитию;
- частота кесаревых сечений снижается в 5 раз.



## Помните!

Заниматься физкультурой необходимо с тренером, имеющим сертификат по работе с беременными, после консультации с врачом акушером-гинекологом. Беременность – не болезнь! Регулярные умеренные занятия физической культурой и рекомендации врача акушера-гинеколога помогут укрепить здоровье, здоровье будущего малыша и легко справиться с послеродовой нагрузкой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.