

Илона Одинцова

Женщина после родов



Илона Одинцова

Женщина после родов

«Научная книга»

2013

Одинцова И. Б.

Женщина после родов / И. Б. Одинцова — «Научная книга»,
2013

Появление малыша в жизни любой женщины – большая радость. Но... Беременность и роды не всегда лучшим образом сказываются на внешнем виде женщины. Как быстро и эффективно привести себя в порядок, подтянуть мышцы, подлечить кожу, восстановить расшатавшиеся нервы? Обо всем этом и о многом другом вы узнаете из нашей книги.

© Одинцова И. Б., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Глава 1. Возвратимся к прежней фигуре	5
Начальный комплекс упражнений	7
Упражнения для мышц шеи	8
Упражнения для восстановления осанки	9
Упражнения для мышц живота и талии	10
Упражнения для мышц тазобедренной области	11
Комплекс для ликвидации излишков жира и общего укрепления организма	12
Упражнения для мышц шеи	13
Упражнения для мышц плеч	14
Упражнения для мышц спины	15
Упражнения для рук	16
Упражнения для мышц брюшного пресса	17
Упражнения для стройности талии	18
Упражнения для мышц тазобедренного сустава	19
Упражнения для укрепления коленных суставов	20
Упражнения для мышц голеней и стоп	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Одинцова Илона Борисовна

Женщина после родов

Глава 1. Возвратимся к прежней фигуре

У вас родился ребенок. Очень часто это радостное событие для любой женщины связано со значительным стрессом. Физическая нагрузка, перенесенная во время родов, наслаивается на ежедневный процесс ухода за малышом, и стресс нередко перерастает в депрессию.

У вас возникает чувство отчаяния, опускаются руки, хочется все бросить и плакать? Такое состояние типично для многих женщин, особенно в первое время после рождения ребенка.

Или же вдруг мучат страхи. Одной кажется, что ее ребенок серьезно болен, другая считает, что ее разлюбил муж, и у каждой молодой мамы, родившей ребенка, возникает чувство, что молодость ушла безвозвратно, фигура приобрела расплывчатые очертания и ей уже ничем не поможешь.

Существует множество советов по выходу из этого состояния, но мы хотим остановиться на одном очень серьезном моменте, связанном с восстановлением фигуры.

В этой главе мы расскажем о различных комплексах упражнений, направленных на восстановление всех частей тела и различных групп мышц.

Все комплексы упражнений направлены на поднятие общего жизненного тонуса. В итоге вы осознаете, что в силах справиться с ситуацией. Для этого достаточно минимум времени, но максимум настойчивости. В награду за маленькие победы над собой вы получите чувство уверенности в собственных силах, а обретенное спокойствие позволит вам почувствовать себя матерью, способной ухаживать за ребенком без прежнего раздражения. Ведь очень часто молодые мамы подсознательно ставят в вину своим малышам то, что их молодость якобы безвозвратно ушла, а вместе с нею свежесть и красота.

Никто не поможет вам в этот трудный период. Напрасно искать поддержки у мужа, и это совсем не потому, что он не любит вас, а просто мужчина считает ваши тревоги и переживания напрасными и не требующими внимания.

Вам же придется осознать, что вы несете ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь совсем крохотного существа. Вы не имеете права позволить чувству уныния поглотить вас, иначе депрессия может затянуться и нанести тяжелую душевную травму, что отразится на здоровье и состоянии крошки.

Итак, вы полны решимости вернуть своему телу прежнюю свежесть, а фигуре четкие очертания? Тогда за работу. Пусть ежедневные упражнения не станут тяжелым и утомительным занятием. Будет намного лучше, если вы воспримете их как отдых от бесконечных и однообразных бытовых хлопот.

Ежедневная гимнастика даст прекрасный импульс обмену веществ. Но самое главное – это ощущение радости от движения и занятий спортом. Почувствуйте, как работают ваши мышцы и с каждым днем становятся все сильнее и выносливее.

Для начала выделите 15–20 минут в день на гимнастику. Не следует нагружать ослабленный организм штангой и марафонским бегом. Пусть упражнения будут простыми, потому что ваш организм еще не готов к значительным нагрузкам.

Посоветуйтесь с врачом, потому что состояние после родов у некоторых кардинально меняется и требует индивидуального подхода. Не следуйте слепо всем советам по уходу за телом и фигурой, лучше руководствуйтесь рекомендациями врача и своим здравым смыслом.

Однако чем раньше вы начнете выполнять упражнения, тем лучше. Для начала освоите совсем несложный комплекс. Если с момента рождения ребенка прошло от недели до 2,5 месяца, вам еще следует избегать значительных нагрузок на мышцы брюшного пресса. Это связано со сложностями, связанными с восстановлением месячного цикла, которые возникают почти у каждой женщины после рождения ребенка. Проявите осторожность и к грудным мышцам, особенно если вы собираетесь кормить дитя грудью, потому что физические нагрузки могут отразиться на процессе лактации.

Для этого периода рекомендуем следующий комплекс. Упражнения выполняйте в спокойном темпе, желательно под приятную музыку.

Начальный комплекс упражнений

1. Потягивание. Само название говорит о том, что надо делать. Лежа на спине, вытяните ноги, сильно выпрямляя колени и ступни. Одновременно вытяните руки над головой, выпрямляя пальцы и сильно напрягаясь. Потом полностью расслабьте мышцы, опустив руки вдоль тела.

2. Долой второй подбородок (если он у вас есть). Это упражнение выполняется лежа. Руки опустите вдоль туловища, ладони поверните вниз. Наклоните голову вниз, насколько это возможно. Медленно считайте про себя до пяти, одновременно продолжая наклонять голову до упора в грудную клетку. Потом, медленно считая до пяти, запрокиньте голову назад. В первые дни выполняйте это упражнение по 3 раза и постепенно доведите его до 10 раз.

3. Раз налево, раз направо. Лягте на спину, руки свободно вытяните вдоль тела, медленно поднимите левую ногу, сгибая ее немного в колене, и опустите за выпрямленную правую ногу, после чего вернитесь в исходное положение. То же проделайте и с правой ногой. Повторите для каждой ноги по 8 раз.

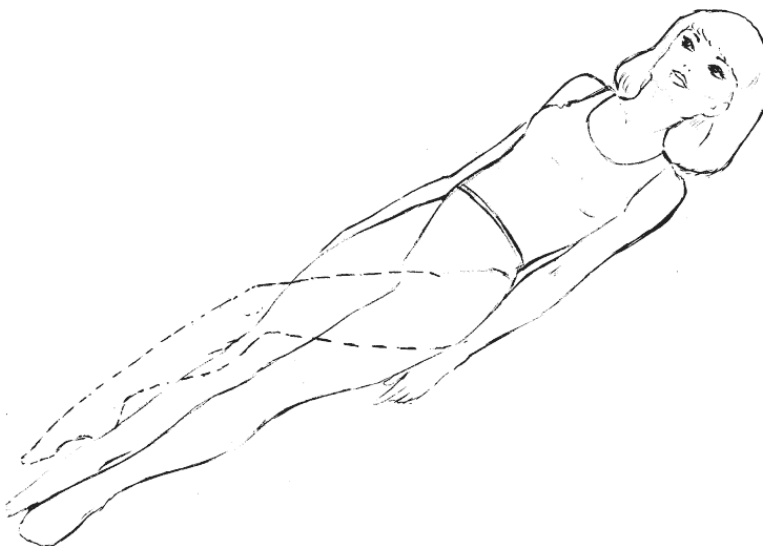


Рисунок 1

4. Здравствуй, ножки. Лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, поднимите выпрямленные в коленях ноги настолько, чтобы вы могли увидеть носки, после чего вернитесь в исходное положение. Проделайте 5 раз.

В заключение этого подготовительного этапа совершенно свободно подвигайте ступнями в любых направлениях. Ваше настроение должно немного повыситься. Теперь выполните несколько упражнений для мышц шеи, ведь за мелкими домашними проблемами вам некогда следить за своей осанкой и посадкой головы.

Упражнения для мышц шеи

1. Сядьте, согнув ноги и поставив ступни на пол. Обнимите руками колени, спину сильно выпрямите так, чтобы лопатки соединились. В этой позиции закиньте голову назад и замрите. Старайтесь как можно больше вытянуть шею. Во время наклона делайте вдох. Повторите 10 раз.

Это простое упражнение оказывает тройное влияние: выпрямляет спину, делает более гибкой верхнюю часть позвоночника и укрепляет мышцы подбородка.

2. Сядьте, сложив ноги «по-турецки», обхватив руками носки ног, выпрямите спину. На счет «раз» энергично поверните голову влево, на счет «два», «три» постарайтесь повернуть голову еще дальше, на счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Выполняйте 4–6 раз в каждую сторону.



Рисунок 2

Следующие упражнения направлены на восстановление осанки.

Упражнения для восстановления осанки

1. Встаньте на колени, опираясь о пол руками, расставленными на ширину плеч. Руки и бедра держите под прямым углом к туловищу. Колени слегка расставьте. Поднимите правую руку вперед и вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад. Вернитесь в исходное положение. То же проделайте левой рукой и правой ногой. Повторите 6–8 раз.

2. Встаньте перед стулом на расстоянии двух шагов от него, слегка расставив ноги. Выпрямите туловище и прогнитесь, опираясь на руки. Руки в локтях держите выпрямленными, спину – прямой, голову – слегка поднятой вверх. На счет «раз», «два», «три» прогните позвоночник. На счет «четыре», «пять», «шесть» вернитесь в исходное положение. Дышите ритмично. Повторите 4–6 раз.

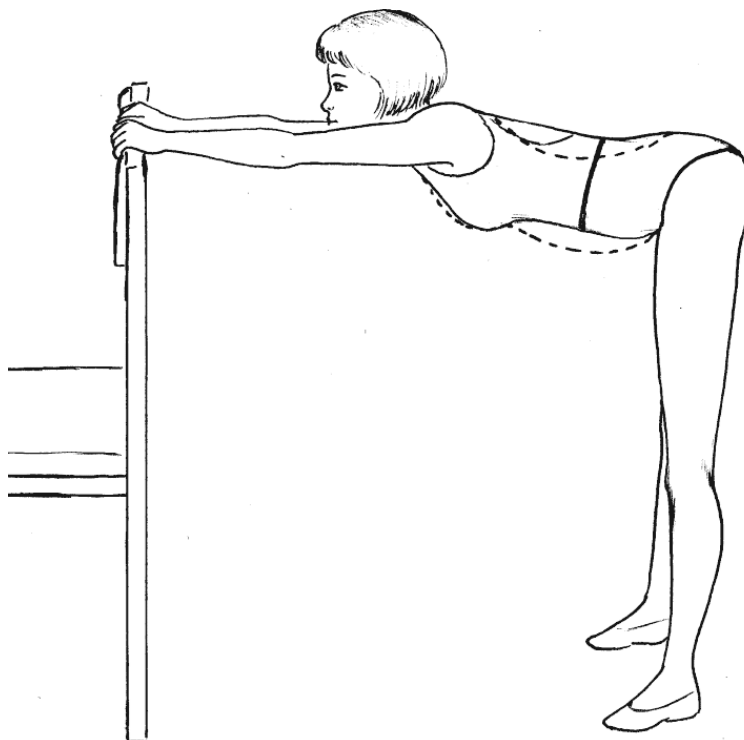


Рисунок 3

А теперь выполните несколько несложных, но очень эффективных упражнений. Они направлены на восстановление мышц живота и талии.

Упражнения для мышц живота и талии

1. Знай себе лежи. Подожмите ноги к животу и пропустите под коленями руки. Перекачиваясь с боку на бок, можете подумать о чем-нибудь приятном.

2. Махни на все ногой. Лягте на спину. Прихватите одну ногу полотенцем и попробуйте подтянуть ее к груди. Получилось? Не слишком усердствуйте, больше внимания концентрируйте на мышцах бедра.

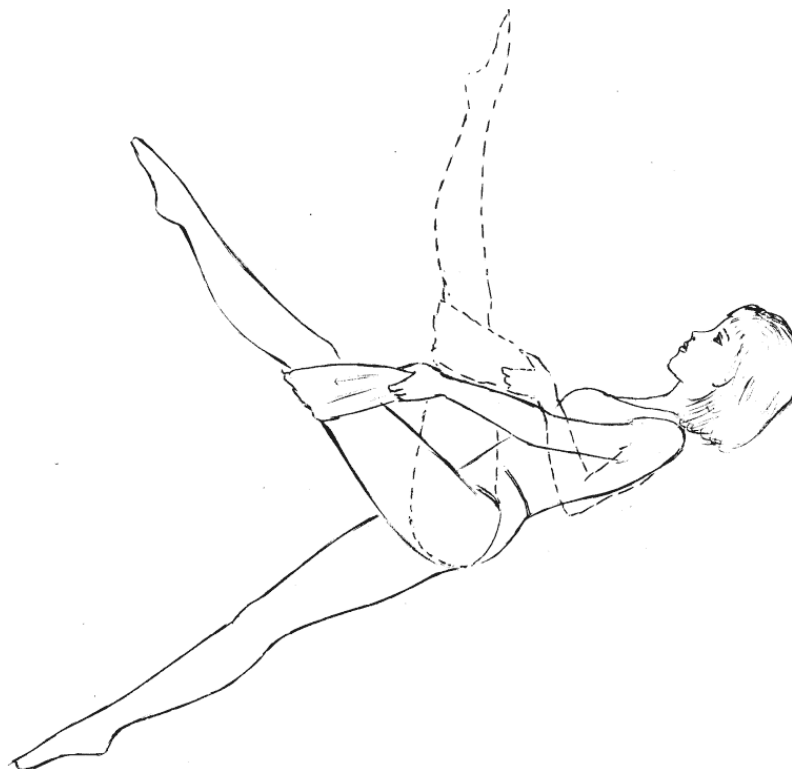


Рисунок 4

3. Пора на боковую. Лягте на правый бочок, положив руку под голову. Одну ногу, ту, что касается пола, согните в колене, другую поднимайте и опускайте – невысоко и равномерно.

4. Фигурное катание на полу. Лягте на спину. Руки поднимите вверх, колени согните. Перекатитесь сначала на правый бок. Голову при этом поверните в обратную сторону. Затем перекатитесь на левый бок.

Несколько следующих упражнений – для тазобедренного сустава. Эта область испытывала определенную нагрузку в период беременности и во время родов, поэтому обязательно уделите ей внимание.

Упражнения для мышц тазобедренной области

1. Лежа на спине, согните правую ногу, взявшись руками за голень. Затем выпрямите ногу с помощью рук. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое с другой ногой. Повторите 6–7 раз.

2. Станьте на левое колено и согните впереди правую ногу, держа руки на левом колене. На счет «раз», «два», «три» подайте левое бедро и таз вперед и вниз. На счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Это же выполните с другой ноги. Повторите 6–7 раз.

3. Встаньте правым боком к стулу и держитесь за спинку двумя руками. На счет «раз», «два», «три» приседайте на левой ноге и отводите правую ногу как можно больше в сторону. Туловище при этом удерживайте в вертикальном положении. На счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Затем повернитесь в другую сторону и проделайте то же с другой ногой. Повторите 6–7 раз.

4. Сядьте и обопритесь на руки, отведя их назад. Ноги согните и слегка разведите. На счет «раз» опустите правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола. На счет «два» вернитесь в исходное положение. На счет «три» вовнутрь опустите левое колено. Проделайте то же самое двумя ногами одновременно. Повторите 6–7 раз.

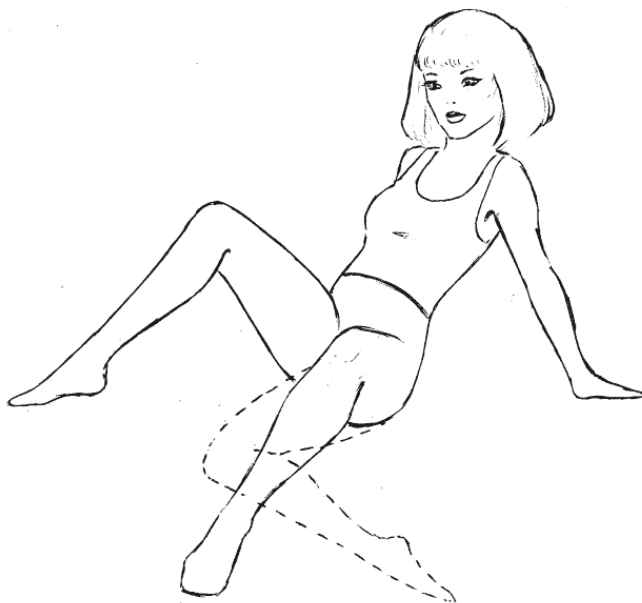


Рисунок 5

По завершении этих упражнений для повышения настроения и общего жизненного тонуса немного попрыгайте. Прыжки выполняйте на носочках, легко и ритмично. Ноги должны быть, как пружины, то есть в воздухе выпрямляться во всех суставах, при приземлении во всех суставах слегка сгибаться.

Вы заметили результат? Только не останавливайтесь на достигнутом. Время идет, и примерно через полгода вы ощутите потребность увеличить нагрузку. Ребенок растет, и вы можете уделить себе побольше времени. К этому моменту ваш организм уже достаточно окрепнет, и вы с успехом продолжите работу над совершенствованием своего тела.

Комплекс для ликвидации излишков жира и общего укрепления организма

Мы предлагаем комплекс с четкой направленностью на развитие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бедрах, ягодицах и талии.

Этот комплекс окажет воздействие на функциональные системы организма, так как он преимущественно влияет на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие мышечно-связочного аппарата, на поддержание нервной системы.

Начните с шейного отдела позвоночника. Вам очень часто приходится носить ребенка на руках, а это грозит перерасти в сутулость. Итак выполните несколько простых наклонов головы.

Упражнения для мышц шеи

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняйте ритмичные наклоны головы вправо. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы противоположной стороны шеи. Проделайте то же самое влево. По 6 раз в каждую сторону.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Ритмично наклоняйте голову вперед так, чтобы ощутить растяжение мышц шеи и спины. Таким же образом наклоняйтесь назад. Повторите по 6 раз.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Выполняйте круговые движения головой вправо, а затем влево. Двигайтесь по максимально возможной амплитуде. Повторите по 6 раз в каждую сторону.

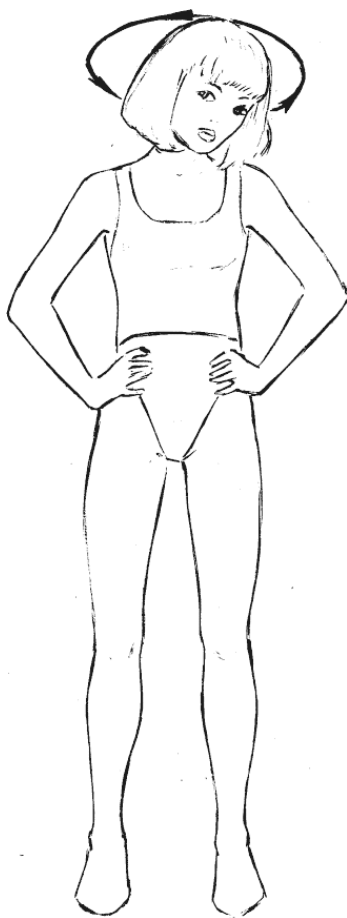


Рисунок 6

Теперь уделим внимание плечевым суставам. Хорошая подвижность в них очень важна потому, что обеспечивает сохранность правильной и красивой осанки.

Упражнения для мышц плеч

1. Исходное положение – стоя. Правую руку согните в локте так, чтобы пальцы касались лопатки. Очень осторожно надавливайте левой рукой на локоть правой, стараясь при этом опустить ладонь как можно ниже. Затем поменяйте положение рук. Повторите по 6 раз на каждую руку.

2. Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч, руки вперед. Согните правую руку к левому плечу, левой возьмитесь за правый локоть и надавите на него, стараясь приблизить правую руку к левому плечу. Затем вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Сделайте по 6 раз.

3. Это упражнение выполняется с полотенцем. Исходное положение – стоя, руки на ширине плеч, возьмите в руки концы полотенца. Затем поднимите их вверх и, не сгибая локтей, переведите назад, натягивая при этом полотенце. Прodelайте то же в обратном порядке. Повторите 6 раз. Расстояние между руками с каждым днем постепенно сокращайте.

4. Исходное положение – стоя, ноги расставьте и выпрямите, кисти рук сцепите за спиной ладонями кверху. Сделайте выдох и медленно наклоняйтесь вперед, поднимая при этом сцепленные руки как можно выше, одновременно с головой. Если почувствуете, что упражнение дается вам легко, усложните его. Наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться головой колен, и поднимите сцепленные за спиной руки вверх. Оставайтесь в этом положении как можно дольше.

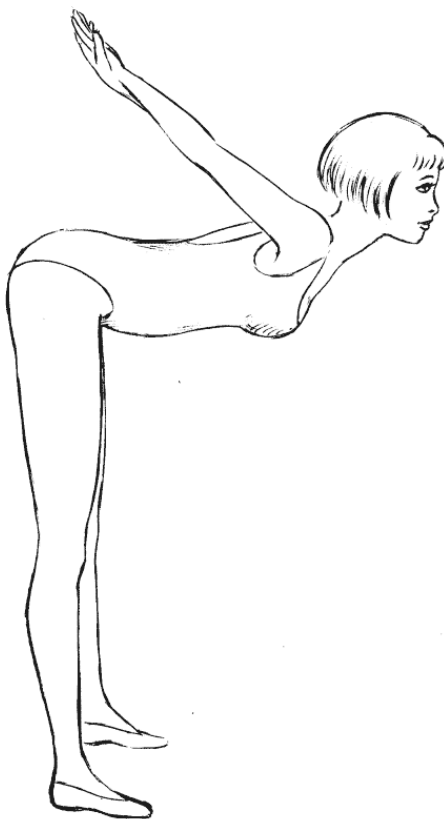


Рисунок 7

Теперь давайте займемся мышцами спины. Эти упражнения способствуют также растяжению мышц грудной клетки и выпрямлению позвоночника.

Упражнения для мышц спины

1. Начнем с укрепления крупных мышц спины. Лягте на грудь и вытяните руки так, как будто собираетесь нырнуть рыбкой. Медленно переводите их к позвоночному столбу, словно плывете брассом. Делайте акцент на завершение движения. Выполняйте медленно 10 раз.

2. Упражнение направлено на развитие продольных мышц спины. Лягте на живот и положите руки за голову. Приподнимайте туловище с небольшой амплитудой, настолько, чтобы ваш нос отрывался от пола не более чем на 2 см. Выполните 10–12 раз. Непроизвольно вы начнете следить за осанкой, поддерживая все мышцы в напряжении.

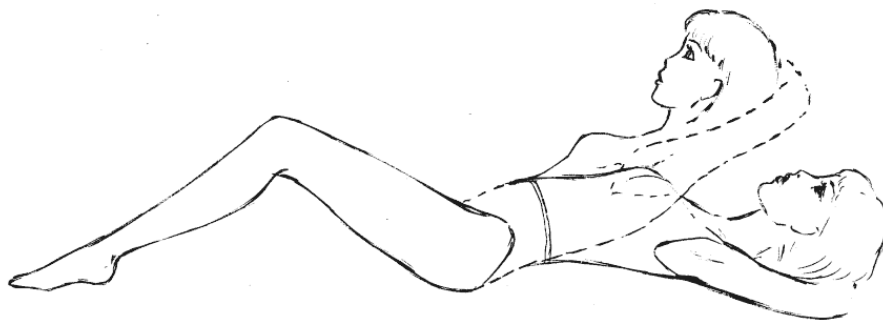


Рисунок 8

3. Теперь поработаем над укреплением всех мышц спины. Для этого прикиньтесь звездочкой, то есть лежа на груди, расставьте руки и ноги врозь. Поднимайте и опускайте левую руку и правую ногу с небольшой амплитудой 12–15 раз.

4. Займемся растяжкой спинных мышц. Лягте на спину и опустите руки вдоль тела. Медленно поднимая ноги, поставьте их на пол за головой. Продержитесь в таком положении некоторое время (насколько позволяет состояние ваших мышц) и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Следующие несколько упражнений – для рук, ведь вашему малышу нужна сильная и красивая мама.

Упражнения для рук

1. Это упражнение не только для рук, оно поможет вам также в укреплении мышц спины, ягодиц и брюшного пресса. Лягте на грудь и приподнимитесь до прямого угла в локтевых суставах. Обопритесь на локти и носки ступней и старайтесь держать прямое туловище параллельно полу. Продержитесь в таком положении 10–12 секунд. Если у вас все получается и вы без труда держитесь в такой позе, усложните задачу, приподняв одну ногу параллельно полу.



Рисунок 9

2. Встаньте перед стулом или табуретом, обхватите руками боковые края сиденья, затем отведите сначала правую, а потом левую ногу назад, опираясь на руки. Все тело должно составлять прямую линию, а лопатки сведите вместе. Из этой позиции медленно согните руки в локтях, пробудьте в таком положении несколько секунд, затем быстро выпрямите руки. По возможности повторите 8–10 раз.

3. А теперь будем отжиматься от пола. Встаньте на четвереньки и упритесь руками в пол так, чтобы руки и ноги составляли с туловищем прямой угол. Голову держите на уровне плеч, не поднимайте и не опускайте. Сгибайте руки в локтях быстро, а выпрямляйте медленно. Повторите 10–15 раз.

Особо пристальное внимание уделите мышцам брюшного пресса. Вам предстоит приложить немало усилий, чтобы вернуть им прежнее состояние, поэтому запаситесь терпением.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Начнем с нижней части живота.

1. Лягте на спину, руки протяните вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднимите выпрямленные в коленях ноги на высоту около 30 см и так же медленно опустите их. Повторите 8–10 раз.

2. Исходное положение – лежа на полу, руки за головой. Одновременно приподнимайте верхнюю часть туловища и ноги, стараясь при этом локтями коснуться колен. Выполняйте медленно. Повторите 15–20 раз.

3. Исходное положение – лежа на спине, согните ноги (ступни на полу), прямые руки за головой. Приподнимите верхнюю часть туловища, оставив ноги в прежнем положении. Ладонями постарайтесь коснуться носков. Повторите 10 раз.

4. Сядьте под углом, ноги слегка поднимите над полом, руки за головой. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги. Это упражнение направлено также и на укрепление мышц бедра.

5. В положении сидя выполняйте скрестные махи ногами. Эти движения весьма действенно укрепляют мышцы живота и наружной стороны бедра.

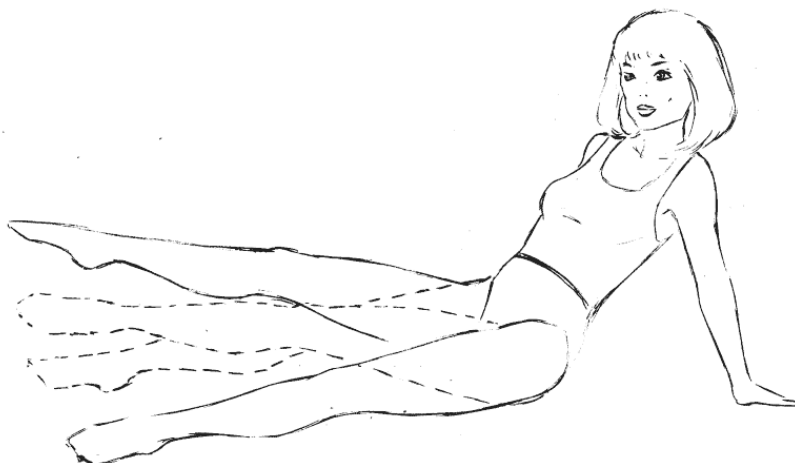


Рисунок 10

6. Лягте и обопритесь предплечьями о пол. Выполняйте махи в сторону с выворотным положением ноги. Работают косая и поперечная мышцы живота, а также мышцы вокруг тазобедренного сустава.

7. Сядьте и выпрямите ноги. Делайте скрестные махи в вертикальном и горизонтальном положениях. Основная работа ложится на мышцы живота и груди, дополнительная – на сгибатели и разгибатели суставов, мышцы передней поверхности бедра и большие ягодичные.

Следующие два упражнения направлены на восстановление стройности вашей талии, а упор будем делать на боковые мышцы брюшного пресса.

Упражнения для стройности талии

1. Исходное положение – лежа на левом боку с опорой левой рукой о пол, правая рука согнута впереди и опирается о пол, ноги слегка согнуты. На счет «раз», «два» поднимите ноги вверх, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Выполните 8–12 раз. Если оно дается вам легко, усложните его: перенесите опору на предплечье.

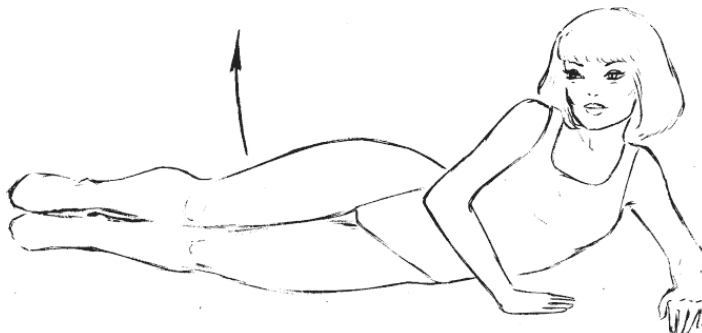


Рисунок 11

2. Исходное положение – лежа на боку, ноги согнуты под прямым углом. Положите руки за голову, локти в сторону. Оторвите корпус от пола, стараясь двигаться точно в сторону. Повторите 10–15 раз. Затем столько же с другого бока.

А теперь перейдем к тазобедренному суставу. С помощью специальных упражнений вы укрепите мышцы таза, что поможет вам в сохранении правильной осанки.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава

1. Исходное положение – лежа на спине. Поднимите правую прямую ногу вверх и, взявшись рукой за щиколотку, потяните ногу на себя. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое другой ногой. Повторите 16 раз.

2. Из положения сидя наклонитесь вперед и постарайтесь грудью коснуться ног. Руки при этом выпрямите вперед, ноги в коленях не сгибайте. Вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз.

3. Сядьте на колени и пятки. Выпрямитесь и прогнитесь, стараясь вывести бедра как можно больше вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите 12 раз.

4. Станьте правым боком к стулу и возьмитесь руками за спинку. Приседая на левой ноге, вытяните прямую правую ногу вперед, туловище держите вертикально. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же другой ногой. Повторите по 8 раз на каждую ногу.

5. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. Присядьте на правой ноге и наклонитесь вперед. Вернитесь в исходное положение. Так же присядьте на левой ноге. Повторите по 16 раз на каждую ногу.

6. Исходное положение – сидя, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. Наклоняйтесь вперед и старайтесь при этом положить локти на пол. Вернитесь в исходное положение и повторите 16 раз.

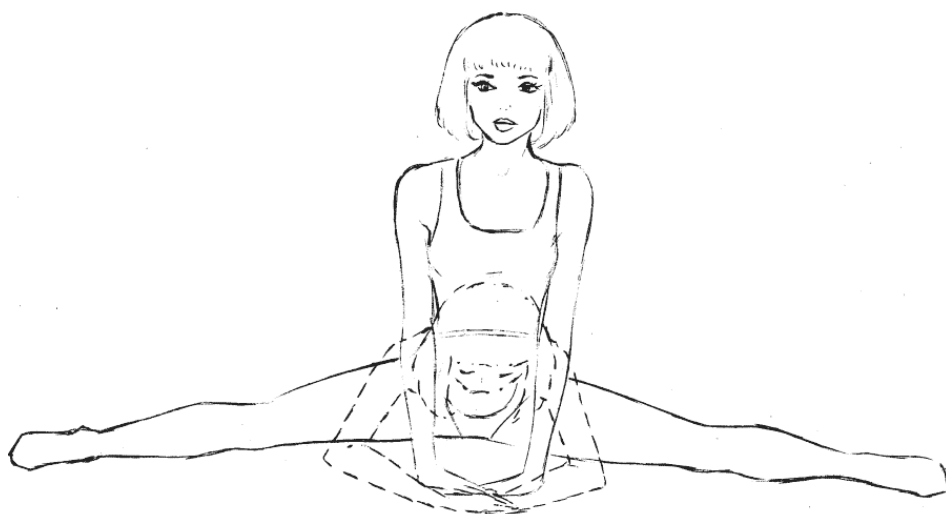


Рисунок 12

7. Исходное положение – сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты и расставлены широко в стороны. Выпрямите правую ногу, подняв ее верх как можно выше. Вернитесь в исходное положение и поднимите вверх левую ногу. Попробуйте то же двумя ногами одновременно. Повторите 16 раз.

8. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь. Проще говоря, сядьте «по-турецки». Упираясь руками в колени, опустите их как можно ниже к полу. Вернитесь в исходное положение и повторите 16 раз.

Маленький ребенок иногда бывает очень беспокойным, и домашние хлопоты настолько поглощают вас, что приходится целый день проводить на ногах. В этом случае особенно уязвимым становится коленный сустав. Поэтому займитесь его укреплением.

Упражнения для укрепления коленных суставов

1. Исходное положение – стоя. Выполните 10 приседаний, не отрывая пяток от пола.
2. Исходное положение – стоя, правая нога впереди, левая сзади. Сделайте выпад, сгибая правую ногу, руками обопритесь на колено. Вернитесь в исходное положение. Затем – выпад левой ногой. На каждую ногу сделайте по 4 выпада.
3. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Слегка приседая, сделайте горизонтальный круг коленями вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же в другую сторону.
4. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе. На счет «раз», «два» сядьте вправо от голеней, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Затем сядьте влево от голеней. В каждую сторону приседайте по 7 раз. Это упражнение, кроме коленного тава, очень эффективно укрепляет мышцы талии.



Рисунок 13

5. Исходное положение – стоя на коленях, носки и голени врозь, руки на поясе. На счет «раз», «два» сядьте на пол между голеней, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 7 раз.
 6. Исходное положение – сидя «по-турецки». Постарайтесь встать без помощи рук, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 7–10 раз.
- Следующие упражнения направлены на усиление подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для мышц голеней и стоп

1. Исходное положение – сидя, с опорой на руки сзади. Потяните носки на себя, а затем от себя, стараясь коснуться большим пальцем пола. Повторите 16 раз.

2. Исходное положение – стоя. На счет «раз» поставьте правую ногу на носок и подайте пятку вперед, распределив при этом нагрузку на все пальцы стопы. На счет «два» вернитесь в исходное положение. То же проделайте с другой ногой. Повторите 16 раз.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимитесь на носки как можно выше, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.