

**КАК УБРАТЬ ЖИВОТИК ПОСЛЕ РОДОВ,
КОМПЛЕКС ЛЕГКИХ УПРАЖНЕНИЙ**
How to remove the tummy after childbirth, a set of light exercises

М. Ю. Костоусов, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Беременность и роды – это непростой период, но по-особенному необыкновенный и радостный период в жизни женщины. Однако, после рождения ребенка большинство сталкивается с такими проблемами: избыточный вес и изменения в фигуре, в частности с появлением живота. Восстановление прежней формы является трудоемким процессом, требует много времени и терпения, но с правильным подходом можно быстрее вернуть прежнюю физическую форму. В данной статье мы рассмотрим эффективные и безопасные упражнения, которые помогут справиться с выделенной проблемой.

Ключевые слова: беременность, роды, период, живот, упражнения.

Summary

Pregnancy and childbirth is a difficult period, but in a special way an unusual and joyful period in a woman's life. However, after the birth of a child, most people face such problems: overweight and changes in figure, in particular with the appearance of a belly. Restoring the previous form is a time-consuming process, requires a lot of time and patience, but with the right approach you can quickly regain your former physical shape. In this article, we will look at effective and safe exercises that will help you cope with the highlighted problem.

Keywords: pregnancy, childbirth, period, belly, exercise.

Цель исследования – изучить и составить комплекс легких упражнений после родов, который поможет вернуть тонус мышцам живота, а также провести заключение по методике упражнений.

Методы исследования – консультация у врача, изучение дополнительной информации в интернете, консультация у спортивного тренера.

В задачи исследования входят:

1. Выявление более эффективных и безопасных упражнений.
2. Изучение комплексный подход.
3. Анализ рациона при физических нагрузках.
4. Составление системы занятий.

Результаты исследования

Рождение ребенка – это важное событие, которое сильно меняет жизнь. Зачастую, вместе с радостью и трепетом приходят и изменения, связанные с фигурой. Появление "животика" – естественное явление после родов, которое может вызвать неуверенность в себе. Многие женщины мечтают о возвращении к прежней форме за короткое время, но это не просто упражнения, а целая система по восстановлению и уверенности в себе.

Во время беременности наблюдается увеличение жировой прослойки, а тонус прямых мышц живота ослабевает из-за чрезмерного растяжения матки, вместе с этим идет и сильная нагрузка на внутренние органы и позвоночник [1]. В связи с этим необходимо комплексно подходить к проблеме и ее решению.

Основные жалобы женщин после родов: дряблость кожи, слабые мышцы тазового дна, обвислость и большие объемы живота. Такое состояние возникает по нескольким причинам:

- диастаз белой линии. В третьем триместре возникает стремительное увеличение живота из-за ускоренным ростом плода и матки;
- чрезмерное увеличение веса;
- послеродовое физическое состояние;
- гормональные изменения.

К упражнениям после родов можно приступать только после консультации врача, чтобы исключить негативные последствия, также необходимо выждать период в 6-8 недель, когда матка стянется до исходных размеров. При восстановлении после родов необходимо учитывать индивидуальность организма, поэтому важно проявлять терпение и соблюдать постоянный режим занятий. Необходимо начинать с легких упражнений, постепенно увеличивая физическую нагрузку по мере того, как тело восстанавливается.

Для того чтобы уменьшить жировую прослойку, необходимо придерживаться полезного рациона питания, исключить вредные и сильно калорийные продукты – жирное, мучное, сладкое. Стоит есть часто, но небольшими порциями для того, чтобы происходило полное усвоение всех питательных элементов.

В рационе должно присутствовать необходимое количество белка: рыба, орехи, жиры из растительных масел. Не малую роль играют жиры и углеводы, а также клетчатка в виде не крахмалистых овощей (порядка 400 г). Часть овощей лучше употреблять после термической обработки. Фрукты не только малокалорийны, но еще и содержат важные минералы и витамины. Важно потреблять достаточный объем жидкости (примерно 1,8-2,0 л с учетом воды и других напитков). В рационе приветствуются компоты, морс, чай, вода, а также не стоит забывать про супы [2].

Комплексный подход

Комплексный подход – это, прежде всего, залог гармонии и крепкого здоровья. Сочетание физической активности с полноценным отдыхом и сбалансированным питанием не только улучшает внешний вид женщины, но и укрепляет здоровье. Во время беременности подвергается изменениям мышечная система, возрастают нагрузки на брюшной пресс, нижние конечности, позвоночник и длинные мышцы спины [3].

Для того, чтобы правильно составить комплекс упражнений, необходимо определиться, что наиболее эффективно поможет женщине после родов прийти в форму. В первую очередь, правильная осанка позволяет распределять не только равномерно нагрузку по всему телу, но и внутренние органы для лучшего функционирования, а также кровообращение и лимфоток, это улучшает самочувствие.

Далее стоит обратить внимание на мышцы тазового дна. Из-за беременности и родов происходит ослабление мышц тазового дна, один или несколько органов, чью поддержку эти мышцы осуществляют, могут опускаться ниже.

Дыхательная гимнастика после родов, во-первых, поможет бороться с диастазом (если он есть), вернуть упругость мышцам живота и груди, восстановлению «добеременного» веса, а также энергии и сил [4].

Упражнения для мышц живота обязательно являются частью комплексной программы тренировок, которая включает в себя упражнения для всего тела[5].

Комплекс упражнений

1. Втягивание живота

- Лечь на спину, согнув колени и поставив стопы на пол.
- Вдохнуть глубоко, а на выдохе втянуть живот, будто прижимая его к позвоночнику.
- Задержать на 5 секунд, расслабиться.

Повторить 8-10 раз по 3 подхода

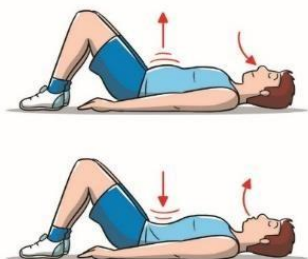


Рис. 1. Втягивание живота

2. Циркумдукция по 1 руке (вращательная манжета плеча)

- Встать ровно, поднять руки прямо на уровень плеч.
- Развести руки в стороны ладонями вверх.
- Начать медленное вращение руками по кругу диаметром около 15 см, по 5 кругов вперед и назад.

Повторить 5 раз по 3 подхода

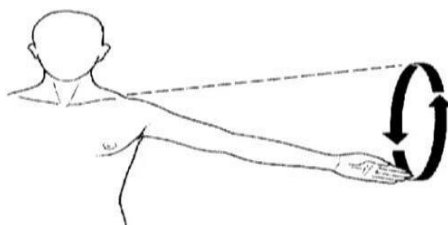


Рис. 2. Циркумдукция

3. Упражнение Кегеля

- Лечь в удобную позу (можно сесть).
- Напрячь мышцы тазового дна.
- Удерживать положение в течение 5 секунд, а затем расслабить

Повторить 8-10 раз по 3 подхода



Рис. 3. Упражнение Кегеля

4. Перекат стопы (отработка паттерна шага)

- Встать на ровную поверхность, стопы должны плотно соприкасаться с полом.
- Спина ровная, лопатки сведены вместе, грудь немного вперед, рука держаться за опору для равновесия.
- На выдохе поднять себя вверх за счет носков ног, задержаться на 1-3 секунды.
- На выдохе плавно перекачиваться с носков на пятки, задержаться на пятке на 1-3 сек.

Повторить 15 раз по 3 подхода

•



Рис. 4. Перекат стопы

5. Скручивания на полу

- Лечь на спину, согнув колени и поставив стопы на пол.
- Положить руки за голову.
- Поднять голову и плечи, напрягая мышцы живота (не тянуть шею).
- Медленно опустить.

Повторите 5-10 раз по 3 подхода

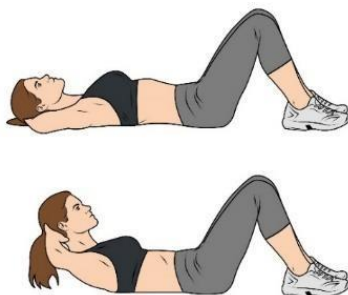


Рис. 5. Скручивания

Дополнительные рекомендации

Необходимо помнить, что вводить занятия лучше постепенно, избегая интенсивных тренировок и подъемов тяжестей. Это особенно важно, так как организм еще восстанавливается после гормональной перестройки.

Стоит уделить особое внимание также качеству сна, так как это первостепенно для восстановления организма, восполнения сил и энергии, а также выработке гормонов, отвечающих за обмен веществ. Придерживаться здорового питания и избегать слишком ограничительных диет, так как они могут ослабить организм и замедлить восстановление.

Полезной привычкой будет ввести в повседневную жизнь аэробные нагрузки, так как регулярные кардио-тренировки (ходьба, бег, плавание) помогают сжигать калории и улучшают общее физическое состояние. Обязательно стоит проконсультироваться со специалистом, прежде чем менять рацион питания, витамины или начинать любые новые программы упражнений. Дыхательные практики, медитации или йога на регулярной основе помогают снять стресс и улучшить самочувствие [6].

Заключение

В ходе исследования был составлен план рациона на неделю с учетом килокалорий, разработан комплекс упражнений от «животика» после родов, учитывая особенности женского организма во время и после беременности. Возвращение к прежней физической форме после родов – это прежде всего трудоёмкий процесс, но вместе с этим — это забота о своем здоровье и самочувствии. Использование данных рекомендаций по питанию и комплексу упражнений помогут женщине не только вернуть после родов прежнюю физическую форму, а еще и уверенность. Благодаря заботе о своем здоровье в комплексе можно легко почувствовать себя счастливой и сильной.

Библиографический список

1. Упражнения для живота после родов // Юсуповская больница. URL: <https://bezdiastaza.ru/plastika-zhivota-posle-rodov>
2. Восстановление после родов // Nestle Baby&me. URL: <https://www.nestlebaby.ru/articles/gimnastika-posle-rodov>.
3. Кулешова Н. А., Тарасова Л. В. Методические предпосылки построения восстановительносиловой тренировки женщин в послеродовой период // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире XVII. 2007. С. 76-77.
4. Шашина А. И. Восстановление после родов. М., 2005. С. 132.
5. Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О, Шинкарюк Л. А. Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.
6. Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.