

Гнасцько О.І.

студентка,

Науковий керівник: Хапсаліс Г.Л.

старший викладач,

Київський національний торговельно-економічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Вагітність – це привід для великої радості та щастя, який має настати в житті кожної жінки. Та ніхто не приховує той факт, що під час вагітності жіноче тіло видозмінюється. Кожна жінка стурбована тим, як тримати себе у формі і при цьому не нашкодити малюкові. Якщо ви прекрасно себе почуваєте, вас нічого не турбує, то заняття фітнесом для вагітних підуть вам тільки на користь. У жінок, які під час вагітності займалися фізичними вправами, простіше та безболісніше проходять перейми та пологи.

Prenatal (фітнес для вагітних) – індивідуальні тренування з йоги та пілатесу для майбутніх мам. Доволі часто у жінок виникає тривожне запитання: чи можна вагітним тренуватись? Так, якщо не має застережень від лікаря, а отже, фізичні вправи вагітним рекомендовані тільки в разі нормального перебігу виношування малюка! В такому випадку помірні фізичні навантаження допоможуть протягом всієї вагітності підтримувати гарну фізичну форму, не набрати надмірну вагу та підготувати своє тіло до пологів, більше того, забезпечать підтримку гарного настрою завдяки задоволеністю фігурою і покращенням загального самопочуття. Оскільки майбутній мамі не бажано в цей час займатися бігом, стрибками і піднімати вагу, заняття проходять у спокійному та розміреному темпі. Значна увага приділяється дихальним вправам, вправам на розслаблення та розвантаження хребта, що дозволяє зменшити відчуття дискомфорту у поперековому відділі зокрема та болу у спині у цілому [1, с. 10].

Отже, ви вирішили займатися фітнесом для вагітних, підготували увесь необхідний інвентар, зокрема спортивну форму і мат для фітнесу, підлаштували свій графік для регулярних тренувань і настроїлись на заняття. Тепер виникає запитання: з чого все ж таки почати? Перш за все, потрібно проконсультуватися з лікарем, який вас спостерігає упродовж всієї вагітності, обговорити нюанси щодо протипоказань та побажань. Наступний крок – це визначитися з видом занять, які ви будете відвідувати, враховуючи власні вподобання і фінансові можливості. Розглянемо популярні та ефективні програми, які включає фітнес для майбутніх мам.

Обирайте той фітнес для вагітних, вправи програми якого більшою мірою відповідають вашому темпераменту, тому що такі вправи повинні приносити задоволення і радість, щоб від них була користь.

Таблиця 1

Популярні та ефективні програми, які включає фітнес для майбутніх мам

Вид фітнесу	Користь та переваги
Пілатес	Пілатес – спрямований на зміцнення м'язів живота, спини і тазового дна, що є важливим для майбутньої мами. Хороша постава, сила і баланс тіла залежать саме від цих м'язів. Вони також підтримують спину і таз при збільшенні навантаження, адже ріст дитини посилює напругу м'язів живота і тазового дна.
Йога	Йога полюбилась багатьом вагітним жінкам. Йога допомагає повністю розслабитися організму, привести до ладу думки і почуття. Варто пам'ятати, що не всі асани можна виконувати. Головне правило – не напружувати черевну стінку.
Аква – аеробіка	Займаючись аква-аеробікою, ви впораєтесь з варикозним розширенням вен, яке відбувається під час вагітності, так само отримаєте ефект гідромасажу, який дуже корисний вашій шкірі. Аква-аеробіка є профілактикою целюліту, ризик травматизму практично відсутній.
Релаксація та дихальні вправи	Ці вправи теж корисні. Вони безцінні під час пологів. Уміння дихати і розслабляти м'язи дасть змогу зберегти самоконтроль і життєву енергію. Практикуйте їх постійно, щоб під час переймів, ви змогли робити це автоматично. Релаксація допоможе в будь – який час, коли відчуєте напруженість і хвилювання.

Для занять фітнесом потрібний вільний та зручний одяг. Найкраще, якщо ви будете займатися систематично 2-3 рази на тиждень. Нормальний пульс для майбутніх мам під час занять повинен становити 120-130 ударів на хвилину. Через 5 хвилин після вимірювання пульсу, він повинен нормалізуватися і стати 60-80 ударів на хвилину.

Фітнес для вагітних різний по інтенсивності і характеру навантажень, залежно від триместру. Перші 12 тижнів вагітності лікарі вважають найнестабільнішими і найнебезпечнішими, адже плід лише тільки розпочав своє формування і найменші необережні дії, або ж навпаки бездіяльність, можуть призвести до критичних наслідків.

Тому початковий фітнес для вагітних (1 триместр) передбачає невеликі навантаження. Великі фізичні навантаження протипоказані в період всієї вагітності, але найбільше небажаними вони є у першому триместрі. Щоб не нашкодити прикріпленню заплідненої яйцеклітини до стінок матки, не можна виконувати вправи на прес. Тренуйте м'язи ніг, спини, рук та грудей. Приділяйте увагу дихальним вправам.

Подальший фітнес для вагітних (2 триместр) передбачає більші навантаження. Саме цей період є найбільш безпечним та сприятливим для тренувань. Ризик загрози зник, психологічний стан покращився завдяки усвідомленню свого стану. Вправи в другому триместрі спрямовані перш за все на тазове дно, вони допомагають уникнути такої неприємної проблеми, як нетримання сечі. Не варто забувати про певні протипоказання, зокрема, такі: вправи, які виконуються на одній нозі; на спині, щоб матка не стискала нижню порожнисту вену і не провокувала нестачу кисню в плоду.

На завершальному етапі виношування плоду фітнес для вагітних (3 триместр) знову спрощується, оскільки важко виконувати навіть нескладні фізичні вправи. Наближаються роди, вага збільшується, але це не привід відмовлятися від навантажень. Основну увагу приділяють м'язам рук та ніг, слід уникати навантажень на поперек, робити вправи на розслаблення спини.

Домашній фітнес для вагітних часто включає фітбол. Вправи на м'ячі дуже ефективні та цікаві. Крім того, заняття на фітболі зручні та комфортні для майбутніх мам на всіх тижнях вагітності [2, с. 120].

Вправи для вагітних:

Дихальна вправа для вагітних

Покладіть руки на живіт, глибоко вдихніть животом через ніс і видихніть ротом. Руки на животі допоможуть дихати саме животом, а не грудьми. Це дуже важливо.

Глибокі присідання з колінами в сторони

Одна з найкращих вправ під час вагітності для нижньої частини тіла, підколінних сухожиль та сідниць. У такій позиції Ви також зміцнюєте м'язи тазу, що позитивно вплине на пологи. Тримайте корпус трохи нахиленим вперед.

Глибокі присідання з підняттям на носочки

Відмінна вправа для зміцнення тонусу стегон, підколінних сухожиль і сідничних м'язів. Підняття на носочок добре тренує серцево-судинну систему та зміцнює м'язи тазового дна. Слідкуйте за поставою під час вправи – тримайте спину рівно і нахилийтесь трохи вперед, коли присідаєте.

Випади з фіксацією

Такі випади дуже корисні для вагітних, бо зміцнюють ноги, стегна і спину. Також вправа укріплює руки. Рух поштовх тонізує руки і кидає виклик основні м'язи. Також такі рухи добре тренують серцево-судинну систему.

Бокова планка

Відмінна вправа для вагітних для підтримки форми лінії талії. Уважно перегляньте відео та точно повторіть його, щоб робити цю вправу безпечно протягом вагітності. тримайте спину рівно і на одній лінії з тазом і колінами.

Піднімання колін з опорою на руки

Вправа добре тренує м'язи хребта, що зробити виношування дитини ще більшою радістю. Підходить для всього періоду вагітності. Найкраще тренує м'язи живота і поперек.

Піднімання рук з обертом

Ця вправа підтримує ноги у тонусі. Піднімання рук з обертанням укріплює руки і зміцнює лінію талії. Вправа також допомагає тримати поставу.

Протилежне піднімання рук і ніг

Вправа безпечна для вагітних, що чудово укріплює спину і попереки. Тримайте спину рівно, не провалюйте живіт, піднімайте руки вище. Звертайте увагу на дихання і робіть рухи повільно.

Піднімання ліктів

Ця вправа добре тренує трицепси. Підходить для всього періоду вагітності і тримає у тонусі також м'язи спини [3].

У міру розвитку вагітності в організмі утворюється все більше гормону, що призводить до релаксації (ослаблення) зв'язок і суглобів. Тому необхідно дотримуватися особливої обережності при виконанні вправ на розтяжку, щоб не викликати перерозтягнення.

Безсумнівно, фітнес дуже корисний для вагітних. Займаючись, ви будете в хорошому та піднесеному настрої. Вправи допомагають залишитися у гарній формі і контролювати свою вагу. Заняття фітнесом сприяє зміцненню основних м'язів, які беруть участь під час пологів. Рух і помірні фізичні навантаження під час вагітності принесуть здоров'я вам і вашому майбутньому малюку.

Список використаних джерел:

1. Гуерра Д. Йога для вагітних. Київ, 2014. 240 с.
2. Аптулаєва Т. 9 місяців разом. Москва, 2016. 544 с.
3. Комплекс вправ для вагітних. URL: <http://www.mothercare.ua/fitness>

Костенко К.О.

курсант,

Науковий керівник: Лопатін В.В.

викладач,

*Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е.О. Дідоренка*

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ ТА ЗАГАЛЬНИЙ КЛІНІЧНИЙ СТАН ОСІБ З ВОГНЕПАЛЬНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

У другій половині ХХ ст. людство вступило в епоху локальних збройних конфліктів, які з медикотактичної точки зору значно відрізняються від минулих світових війн за характером та кількістю санітарних втрат. У результаті проведеного аналізу травмогенезу, клініко-анатомічної та клініко-нозологічної характеристики вогнепальних пошкоджень кінцівок С.О. Гур'єв та співавтори із масиву вогнепальних поранень кінцівок виділили два масиви: кульові поранення (33,19%) та вибухово-осколкові поранення (66,19%). Одночасно автори відзначають, що навіть у мирний час вогнепальні поранення кінцівок складають 8–10% від усієї їх кількості [1].