К сожалению, не все люди могут полноценно заниматься физкультурой. Кому-то не позволяет здоровье, а кто-то на время лишен этой радости. Ко второй категории, безусловно, можно отнести и беременных женщин. Но, если беременность протекает без осложнений, то заниматься физкультурой можно, а если начать заниматься физкультурой еще до зачатия, то у беременной появляется больше шансов избежать таких неприятных явлений как токсикоз, повышение артериального давления, избыточная масса тела. Кроме того, физкультура поможет лучше перенести неудобства, связанные с беременностью (боли в спине, расширение вен и т.д.), или вовсе избежать их, облегчит роды, поддержит в форме мускулы, и после родов тело не будет дряблым.

В предлагаемых упражнениях нет ничего особенного, но беременная не должна изводить себя до изнеможения, она должна исключить движения, выполняя которые нужно нажимать на живот, а также те, выполнение которых может повлиять на мышцы живота (например, прыжки на месте, упражнения для мышц живота). Неприятных ощущений, тем более – болей в животе, возникать не должно. Подходящие упражнения должны быть *обязательно* одобрены лечащим врачом беременной.

*Для развития гибкости позвоночника.* Встать на колени, руки упираются в пол, колени слегка раздвинуты, вес тела равномерно распределяется между руками и ногами, спина прямая, поясницу не прогибать. Сделать легкий выдох, затем округлить (выгнуть) спину, как кошка, опуская голову и сжимая ягодицы. Сделать вдох, вернуться в изначальное положение. Это упражнение действует на мышцы спины и способствует укреплению ягодиц.

*Чтобы сохранить хорошую осанку.* Исходная позиция та же. Вдохнуть, затем, выдыхая, горизонтально вытянуть вперед правую руку как можно дальше. Одновременно горизонтально вытянуть назад левую ногу. Пальцы руки вытянуты вперед, ступня согнута, пальцы ноги обращены к полу. Туловище представляет линию, параллельную полу. Не прогибать поясницу. Встать на четвереньки, поменять руку и ногу (теперь левая рука, правая нога). Это упражнение укрепит мышцы поясницы до того, как живот станет большим – носить его будет гораздо легче.

*Для поддержания формы бюста и талии.* Встать. Ноги прямые. Ступни раздвинуты чуть шире бедер. Повернуть правую ступню внутрь под углом 45°, а левую – наружу под углом 90°. Горизонтально в сторону вытянуть руки, затем слегка повернуть туловище вправо. Дотронуться кистью левой руки до подъема левой ноги, правую руку вытянуть к потолку. Когда тело будет максимально напряжено, повернуться влево.

***Комплекс упражнений для рожениц для борьбы с избыточной массой тела.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.**

*Взмахи руками:* поставить ноги на ширину плеч, пальцы сжать в кулаки, попеременно взмахивать вытянутыми руками, одной вперед – вверх, другой – назад; дыхание произвольное, без задержки, темп средний (повторить 8-15 раз).

*«Бокс»:* поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки согнуты; боксирующие удары вперед правым и левым кулаком попеременно, сопровождая удары полуоборотом корпуса; дыхание произвольное, темп средний (повторить по 10-20 раз).

**Упражнения для ног.**

*Полуприседания:* поставить ноги на ширину плеч, пружинящие полуприседания, держась за спинку стула; дыхание произвольное, без задержки, темп средний (повторить 6-12 раз).

*Приседания с опорой:* из положения стоя, ноги вместе (руки опущены), приседать, держась за спинку стула, дыхание произвольное, без задержки, темп медленный (повторить 4-6 раз).

*Пружинящие сгибания ног:* из положения стоя, ноги вместе (руки опущены), поднять руки вверх, отставить левую ногу далеко в сторону на носок и одновременно на правой ноге сделать три пружинящих приседания; вернуться в исходное положение; выполнить те же движения, отставляя другую ногу; дыхание произвольное, темп средний (повторить 3-6 раз каждой ногой).

**Упражнения для мышц туловища.**

*Пружинящие наклоны в стороны:* поставить ноги на ширину плеч (руки опущены), наклонить туловище влево, подняв правую руку вверх – (левую согнув за спиной), сделать еще два пружинящих наклона в ту же сторону, вернуться в исходное положение; проделать те же движения в правую сторону, дыхание произвольное темп средний (повторить по 3-6 раз в каждую сторону).

*«Пропеллер»:* поставит ноги на ширину плеч, руки развести в стороны, наклониться вперед и, повернув туловище, достать правой рукой носок левой ноги (выдох), вернуться в исходное положение (вдох); проделать те же движения в другую сторону (ноги не сгибать); темп средний (повторить 3-6 раз в каждую сторону).

*«Дровосек»:* поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх, кисти сцепить «замком»; наклониться вперед и энергично опустить руки (выдох), вернуться в исходное положение (вдох); темп средний (повторить 6-15 раз).

*«Угол»:* лечь на спину, руки положить за голову, поднять выпрямленные ноги вверх (до образования угла с туловищем): затем широко развести их в стороны и вернуться в исходное положение; дыхание произвольное, без задержки, темп медленный (повторить 3-8 раз).

*«Поднимание корпуса»:* лечь на спину, закрепить ступни ног, сесть и, сгибая корпус вперед, достать руками носки ступней – выдох; вернуться в исходное положение – вдох; темп средний (повторить 4-15 раз).