

# В ожидании Маленького Чуда!

Природа очень мудра — дает женщине целых девять месяцев, чтобы подготовиться к чуду рождения ребенка. И поэтому, беременность, если она развивается нормально, вовсе не повод отказываться от физической нагрузки. Наоборот, будущим мамам она идет только на пользу. Ведь выполнение во время беременности безопасных упражнений не оказывает абсолютно никакого негативного влияния на рост и развитие плода, а так же упражнения не изменяют физиологического течения беременности и родов.

Но заниматься самостоятельно, в домашних условиях, врачи не рекомендуют, именно по этому, спортивно-оздоровительный клуб СОК Фитнес, работая совместно с мастерами салона красоты Боттичелли, создал несколько программ для женщин в «интересном положении».



## ■ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА СОК ФИТНЕС ПРЕДЛАГАЕТ

- Программы «До и послеродовое восстановление»
- «Комплексный подход в салоне красоты Боттичелли»
- Аква-пренатал,
- Фитнес- пренатал
- Групповые тренировки в бассейне и в зале по расписанию

**Фитнес- пренатал (PRENATAL, 55 минут)** - тренировочная фитнес- программа для беременных кардинально отличается от ваших обычных занятий. Помните, теперь вы не одна, теперь вас двое, и именно это обстоятельство будет диктовать вам выбор фитнес - программ на ближайшие несколько месяцев.

В первую половину беременности большинство упражнений направлено на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Во второй половине беременности нужно укреплять мышцы стопы, т.к. смещается центр тяжести тела. Полезны вращательные упражнения, способствующие увеличению гибкости позвоночника и тазовых сочленений. В конце беременности очень важно выполнять гимнастику для дыхания: глубокие задержки вдоха чередовать с последующим расслаблением тела. Умение управлять своим дыханием понадобится при родах. Большинство упражнений в поздние сроки беременности выполняются с палкой или сидя на стуле.

В итоге физическое и эмоциональное состояние вас и вашего малыша улучшится. ■

## ■ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МАМОЧЕК

- Скидка 15% на Клубную карту
- Скидка 15% на покупку клип –карты PRENATAL и AQUA PRENATAL
- Скидка 20% на любой курс в салоне красоты «Botticelli»



ул. Мичурина, д.98  
т. 269-69-70  
www.sokfitness.ru

**botticelli**  
САЛОН КРАСОТЫ

Лиц. на осуществление медицинской деятельности выдана ФС по надзору в сфере здравоохранения и соц. развития. Серия ФС-1 №63-01-000606 от 10.05.2007 г.

## Фитнес и послеродовое восстановление

Молодых мам часто интересует вопрос: «Когда можно приступить к занятиям фитнесом после родов?». Общие рекомендации специалистов обозначают период около 8 недель после естественных родов и 2- месяца после кесарева сечения.

### «Сок Фитнес» предлагает программу пилатес:

#### Пилатес - плоский живот и здоровый позвоночник

Важный плюс тренировок по системе пилатес в послеродовой период заключается в мягком воздействии на глубокие мышцы живота ( поперечные, подвздошно-поясничные и внутренние косые). Благодаря их детальной проработке восстановление тканей брюшной стенки идет быстрее, а живот становится плоским.

Самые радикальные перемены у большинства мам претерпевает живот, ведь за время беременности мышцы сильно растягиваются и теряют тонус. Многие ошибочно полагают, что вернуть упругость и уменьшить жировую прослойку получится быстрее, если качать брюшную пресс привычным способом. Но это не так. Прямые мышцы живота и соединяющая их узкая сухожильная пластинка (белая линия живота) после беременности и родов очень уязвимы. Проработка брюшного пресса с помощью всем известных упражнений может спровоцировать еще большее расхождение прямых мышц, чем во время беременности и родов, а увеличение расстояния между ними может привести к округлению живота. Решить проблему поможет мягкая и постепенная тренировка глубоких мышц по системе Джозефа Пилатеса. Во время вдоха нужно как можно шире разводить



“**Специалисты клуба «СОК Фитнес» разработали эффективную комплексную программу послеродового восстановления, с учетом всех особенностей этого периода.**”

ребра, а на выдохе - сокращать мышцы пресса. Такой тип дыхания позволяет, с одной стороны, дышать свободно, а с другой – сохранять напряжение в области мышц живота. Однако, чтобы освоить этот полезный навык, необходимо пройти курс тренировок у специалиста .

**AQUA PRENATAL - развитие координации движения и укрепление выносливости, физическая подготовка к родам.**

Занятия в бассейне являются щадящим, но эффектив-

ным видом тренировок. Сбросить лишний вес и подтянуть мышцы новоиспеченным мамам поможет Аквааэробика. Забирая часть веса на себя, вода уменьшает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и позволяет выполнять упражнения с большей легкостью, чем на суше. Для женского организма, недавно перенесшего роды, такие условия для занятий спортом можно считать оптимальными и максимально безопасными.

Выполнять упражнения в бассейне легче, чем на суше, так как во время аквааэробики тело находится в состоя-

нии, похожем на невесомость. Одновременно вода не оказывает давления на внутренние органы, отчего увеличивается отток лимфы и улучшается кровообращение. В таких условиях в прорабатываемых мышцах скапливается гораздо меньше молочной кислоты, чем после занятий схожей интенсивности на суше. Это вещество, кроме окисления грудного молока, вызывает болезненные ощущения после тренировки. Более того, аквааэробика, в отличие от других видов физических нагрузок, не доводит организм до состояния крайней усталости и истощения, а лишь придает заряд бодрости, так необходимый для заботы и воспитания новорожденного.

### Прессотерапия - новая жизнь сосудам!

Прессотерапия представляет собой воздействие сжатым воздухом через кожу на лимфатическую и кровеносную системы, улучшая лимфоток, кровообращение, вывод жидкости из межклеточного пространства, вывод токсинов, повышая местный обмен веществ. Процедура проводится путем нагнетания воздуха в особый костюм, который надевается на тело. Прессотерапия – лучшая процедура для тех, кто хочет похудеть и избавиться от застоя лимфы, проявлений целлюлита, устранить дряблость кожи, кожные бугры в проблемных зонах. Кро-

ме того, улучшается иммунитет и устойчивость к стрессам. При нервозности, повышенной утомляемости, депрессивных настроениях прессотерапия может значительно улучшить состояние, вернуть бодрость духа.

С помощью прессотерапии можно не только избавиться от отеков и «апельсиновой корки» – данная процедура помогает эффективно лечить варикозное расширение вен на начальной стадии.

Особенно полезна прессотерапия женщинам в послеродовой период. При этом она поможет улучшить состояние, избавит от нагрузки на ноги, укрепит вены ног, поможет при венозной недостаточности и отечности, избавит от тяжести в ногах. Застоявшаяся жидкость начинает поступать в кровь и выводится через почки. В то же время может усилиться потоотделение, мочеиспускание в течение нескольких последующих дней. После процедуры желательно принять теплый душ и восполнить потерю жидкости, выпив один из вкуснейших чаев в фитнес-баре.

Самый лучший эффект от прессотерапии возникает при ее совместном применении с ручным массажем (косметологическими процедурами) и восстановительными тренировками в специальном комплексе, разработанном в клубе Сок-фитнес. ■