

**ОСНОВНО ИЗИСКВАНЕ Е  
ДА СЪОБРАЗИТЕ  
В КОИ ПЕРИОД НА  
БРЕМЕННОСТТА СТЕ**

► **Първият период** обхваща от I до III месец. Гимнастиката укрепва целия организъм, забавя и уравновесява нервно-вегетативните процеси, повдига самочувствието Зи. Препоръчват се повече дихателни упражнения и такива с прости координации. Че трябва да се изпълняват силови упражнения за коремна мускулатура, резки движения и подскоци.

► **Вторият период** - от IV до VI месец е най-подходящ за гимнастика. Към упражненията от първия период се прибавят и упражнения за коремната стена, тазовото дъно, седалищната, поясната и бедрената мускулатура.

► **Третият период** е от VII до IX месец. Увеличената матка затруднява дишането, кръвообращението и движениета. Изпълняват се по-леки упражнения от облекчено изходно положение - седеж, тилен и страничен лег. Акцентира се върху дихателните упражнения.

*По време на бременността организът трябва да се справи с повишените изисквания към различните органи и системи. Затова са необходими редовни занимания с физически упражнения. Те трябва да са леки, да се изпълняват с бавен темп, съчетани с дълбоко вдишване и издишване.*

Автор: М. Вълчева



## ГИМНАСТИКА

### ЗА ЖЕНИ

С

### НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ

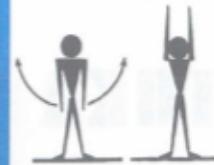


## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПЪРВИ ПЕРИОД



Ходене на пръсти с ръце зад тила - 20-30 стълки

1



**ИП / изходно положение /** - разкрначен стоеж с ръце до тялото. Повдигане на ръцете през страни до горе с пляскане над главата и снемане до тялото.  
Изпълнява се 5-6 пъти.

2



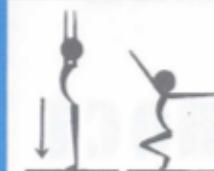
**ИП - основен стоеж.** Повдигане на десен крак и ръцете встрани с вдишване. Връщане в ИП с издишване. Противоравно.  
Изпълнява се 4-5 пъти.

3



**ИП - стоеж с ръцете на кръста.** Извивки в ляво и дясно.  
Изпълнява се 5-6 пъти.

4



**ИП - стоеж, ръцете горе.** Клякане с разтваряне на ръцете встрани и изправяне до ИП.  
Изпълнява се 5-6 пъти.

5



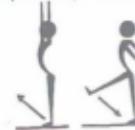
**ИП - свит кръстосан седеж /"турски"/,** ръце на кръста. Наклон вляво с изнасяне дясната ръка над главата. Противоравно.  
Изпълнява се 5-6 пъти.

6

**ЗАПОМНЕТЕ!** Ако искате бременността Ви да протече по-леко, да сте подгответа за предстоящото раждане и да родите здраво и силно дете, не трябва да пропускате нито един ден без 15-20 мин. физически занимания. Те трябва да се провеждат преди хранене, на чист въздух или в проветрено помещение.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВТОРИ ПЕРИОД

Започнете комплекса с обикновено ходене 4 стълки, 4 стълки на пръсти, 4 на лети, съчетано с правилно дишане.



1

**ИП - стоеж с ръцете горе.** Max с десен крак напред, ръцете отиват през напред, долу, назад. Връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 3-4 пъти.

2



**ИП - свит опорен седеж.**  
1 - повдигане на таза нагоре.  
2 - връщане в ИП.  
Изпълнява се 6-7 пъти.

3



**ИП - тилен лег, ръцете зад тила.** Повдигане на левия крак. Връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 4-5 пъти.

4



**ИП - лакътен опорен седеж.** Повдигане на краката и имитиране движенията при каране на колело.  
Изпълнява се 8-10 пъти.

5



**ИП - тилен лег, краката поставени на 30-40 см от земята - разтваряне и събиране на краката.**  
Изпълнява се 5-6 пъти.

6



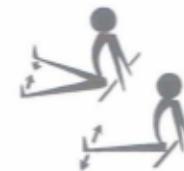
**ИП - страничен лег с опора на лакът и предмишница.** Повдигане на тялото нагоре със задържане 3-4 сек. Повтаря се и на другата страна.  
Изпълнява се 3-4 пъти.

7



**ИП - колянка с единия крак стъпил напред, ръцете на кръста.** Пружиниране напред 2-3 пъти. Противоравно.  
Изпълнява се 3-4 пъти.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРЕТИ ПЕРИОД



1

**ИП - опорен седеж.** Отвеждане на десния крак встрани и връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 4-5 пъти.

2



**ИП - същото.** Свиване на десния крак и отпускане на коляното вдясно. Прибиране на крака и връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 3-4 пъти.

3



**ИП - разкрачен опорен седеж.** Наклон на ляво, дясна ръка над главата. Противоравно.  
Изпълнява се 4-5 пъти.

4



**ИП - ляв страничен лег.** Повдигане на десния крак нагоре. Връщане в ИП. Повтаря се и на другата страна.  
Изпълнява се 6-7 пъти.

5



**ИП - тилен лег със свити крака.** Повдигане на таза нагоре и връщане в ИП.  
Изпълнява се 6-7 пъти.

6



**ИП - колянна опора.** Повдигане на десния крак и връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 4-5 пъти.

7



**ИП - седеж върху стол, ръцете на кръста.** Извивка в ляво с изнасяне на лява ръка горе - встрани. Връщане в ИП. Противоравно.  
Изпълнява се 5-6 пъти.