

ОСНОВНО ИЗИСКВАНЕ Е  
ДА СЪОБРАЗИТЕ  
В КОЙ ПЕРИОД НА  
БРЕМЕННОСТТА СТЕ

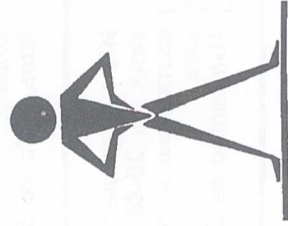
● **Първият период** обхваща от I до III месец. Гимнастиката укрепва целия организъм, забавя и уравновесява нервно-вегетативните процеси, повдига самочувствието Ви. Препоръчват се повече дихателни упражнения и такива с проста координация. Не трябва да се изпълняват силови упражнения за коремна мускулатура,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

● **Вторият период** - от IV до VI месеце най-подходящ за гимнастика. Към упражнението от първия период се прибавят и упражнения за коремната стена, тазовото дъно, бедралещната, поясната и бедрената мускулатура.

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

По време на бременността организмът 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

