

ВЕЛИКАЯ ПОЛЬЗА ПРЕССА. СЕКРЕТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Кулагина Екатерина Андреевна

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

На дворе лето. Совсем скоро наступят жаркие июльские дни, начнётся пора отпусков. Чтобы без стеснения надеть любимый купальник необходимо привести своё тело в порядок. Подтянутые формы и обязательное наличие пресса — вот главный "конёк" успеха для любой девушки. Как же достичь идеала? Неужели для этого необходимо целыми днями не вылезать из тренажёрного зала?

Не нужно беспокоиться и тратить попусту нервы, ведь подкачать пресс можно и в домашних условиях. Немного труда, усердия и целеустремлённости и идеальный пресс ваш. Но только ли пресс хорош с эстетической точки зрения? Какие ещё плюсы для организма можно получить, качая пресс?

В первую очередь, благодаря развитию мышц брюшного пресса укрепляется позвоночник.

Согласитесь в настоящее время это актуально, ведь основная нагрузка приходится именно на позвоночник. Тяжёлые сумки, неправильные позы при сидении на работе, травмы, неправильное питание — всё это негативно сказывается на позвоночнике, вызывая заболевания различной степени тяжести. Если вовремя не начать реабилитироваться, проблемы будут только увеличиваться. В этом случае на помощь придёт именно «качание» пресса.

Какую ещё пользу приносит процесс укрепления мышц брюшного пресса? Улучшение и нормализацию перистальтики кишечника, гармонизация в работе внутренних органов, повышение иммунитета. Действительно, когда как не сейчас, во времена ГМО продукции, вкусовых добавок и нездоровой пищи заботиться о своём иммунитете. Загрязнение окружающей природы, недостаток витаминов также ослабляет работу иммунной системы.

Каждому человеку нужно, нет, просто необходимо знать, что иммунитет нужно поддерживать любыми возможными способами, иначе в более совершенных годах придётся страдать ещё больше, чем в молодости. Кроме того, процесс укрепления пресса способствует улучшению кровообращения в области желудочно — кишечного тракта, тем самым ускоряет обмен веществ.

Накачанный пресс приносит колоссальную пользу и беременным женщинам. Зачем же, спросите вы, задумывать о прессе тем, кто будет безумно счастлив, наблюдая за увеличением своего животика и расширением талии? Ответ прост: с медицинской точки зрения, женщинам с подтянутыми формами намного легче выносить ребёнка и родить его

здоровым, так как во время родов именно сильный пресс помогает легче и безболезненней «вытолкнуть» ребёнка из тела матери. Так что мамочкам, планирующим беременность, немаловажно заранее подготовить свой организм к долгому процессу вынашивания и родоразрешения — укрепить мышцы брюшного пресса. Самое главное — заниматься нужно систематически, не перегружая свой организм, осознавая, что сейчас вы это делаете не только на пользу себе, но и на пользу своему будущему малышу.

Что делать если беременность уже наступила, а вы вдруг захотели заняться своим прессом? На ранних стадиях, категорично настаивают медицинские работники, стоит воздержаться от занятий физическими нагрузками, так как именно в этот период может возникнуть угроза выкидыша или внутриутробной патологии плода. На ранних сроках следует даже воздерживаться от длительного пребывания на ногах, взбирания по длинным и крутым лестницам — это так же может привести к необратимым последствиям. Что уж тут говорить о качании пресса!

А вот на поздних стадиях разрешается качание пресса в щадящем режиме по специальному комплексу упражнений. Самое главное здесь следить за своим состоянием и за состоянием малыша, при любом дискомфорте следует прекращать физическую нагрузку, дабы избежать проблем.

Если же вы всё-таки не планируете беременность, тогда для вас подойдёт любой комплекс упражнений, представленный в различных пособиях, а так же на просторах интернета.

Заниматься можно как самостоятельно в домашних условиях, так и с личным тренером.

Если же вы выбрали первый вариант, тогда здесь для вас представлена одна интересная подборка упражнений.

Скручивание

Средняя и нижняя части спины должны быть прижаты к полу. Следите за тем, чтобы не отрывать их от поверхности. Руки держите у висков, не тянитесь вверх шей, подбородком. На подъёме делайте глубокий выдох, вдох — в нижнем положении. Выполняйте три подхода по 30 раз.

Водолаз

Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом, старайтесь не отрывать спину от пола. Делайте шагающие движения с относительно небольшой амплитудой. Носки тяните на себя. Для достижения большего результата опускайте ниже ноги, тем самым вы увеличиваете нагрузку на нижний пресс. Выполняйте три подхода по 30 секунд каждый.

Велосипед

Лягте на пол, руки заведите за голову. Выполняйте ногами такие движения, как — будто бы вы крутите педали велосипеда. Старайтесь отрывать лопатки от пола, поочередно тянитесь к левому колену правым локтём, к правому колену левым локтём. Не

прижимайте подбородок к груди, не тяните голову вверх руками. Выполняйте в любом удобном вам темпе. Главное — не забывайте правильно дышать: выдох на каждое скручивание.

Выполняйте три подхода по 20 раз.

Планка «пила»

Аккуратно встаньте в планку с упором на предплечья. Локти расположите под плечами, живот втяните, спину держите ровно. Раскачивайтесь с относительно небольшой амплитудой. При движении вперёд, обратите внимание, плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад обязательно быть за локтями. Следите за тем, чтобы спина не прогибалась, не касалась пола — иначе ваши старания будут бессильны, тем более можно растянуть на спине мышцы.

Делайте столько подходов, сколько считаете возможным и нужным. Обратите внимание, что это упражнение не рекомендуется выполнять во время месячных, так как выделения могут стать более обильными и болезненными.

Вы можете составить и свой собственный вариант тренировки — это не принципиальное.

Самое главное — делайте все упражнения с наслаждением, не забывайте правильно дышать.

Делайте упражнения регулярно, не ленитесь, ведь за каждую минуту тренировки ваш организм ответит вам сторицею!

Медицинские	науки
.....	303
ВЕЛИКАЯ ПОЛЬЗА ПРЕССА. СЕКРЕТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ	
.....	304
Психологические	науки
.....	307