

Предложеният комплекс от упражнения е съобразен с анатомофизиологичното състояние, като се препоръчва заниманията да започнат 24 часа след раждането, да се провеждат в проветрено помещение преди хранене и след кърмене.

При тежки и изтощителни раждания с голяма кръвозагуба се изчакват 2-3 дни и се започва с по-леки упражнения в леглото.

*Единственият начин да възстановите фигурата си след раждане е чрез ежедневни занимания с лечебна физкултура по 15-20 минути на ден.*

*Така се отстраняват функционалните смущения на малкия таз, възвръща се здравината на коремната и тазовата мускулатура, което е изключително важно за предпазване от смъкване и изкривяване на вътрешните полови органи*



# ГИМНАСТИКА В СЛЕДРОДОВИЯ ПЕРИОД ЗА ЖЕНИ, РОДИЛИ НОРМАЛНО ИЛИ ЧРЕЗ ОПЕРАЦИЯ



Здр.специалист:

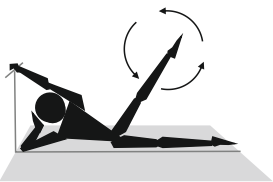
Тел.:



ИЗДАВА  
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР  
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

# ГИМНАСТИКА В СЛЕДРОДОВИЯ ПЕРИОД ЗА ЖЕНИ, РОДИЛИ НОРМАЛНО ИЛИ ЧРЕЗ ОПЕРАЦИЯ

1



**ИП (изходно положение) - страничен лег с горна ръка, заловена за опора.**  
Повдигане на горния крак и описване на кръгове във въздуха. Връщане в изходно положение. Противоравно.  
*Изпълнява се 6-7 пъти.*

2



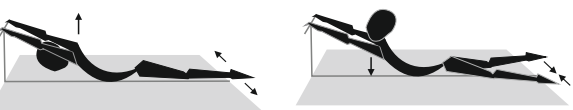
**ИП - страничен лег с горна ръка, заловена за опора. Горен крак сгънат и поставен на пода.**  
Повдигане и снемане на долния крак. Противоравно.  
*Изпълнява се 7-8 пъти.*

3



**ИП - странична лакетна опора.**  
Повдигане и задържане на тялото 3-4 секунди и връщане в ИП. Противоравно.  
*Изпълнява се 7-8 пъти.*

4



**ИП - лег по корем, ръцете заловени за опора напред.**  
Повдигане с разтваряне на краката и задържане 5-6 сек. Връщане в ИП.  
*Изпълнява се 7-8 пъти.*

5



**ИП - тилен лег. Краката свити близо до седалището.**  
Повдигане на таза и на левия крак. Връщане в ИП. Противоравно.  
*Изпълнява се 6-7 пъти.*

6



**ИП - тилен лег. Краката свити близо до седалището с повдигнат таз.**  
Събиране и разтваряне на колената.  
*Изпълнява се 8-10 пъти.*

7



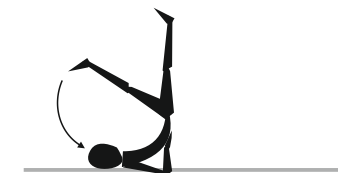
**ИП - тилен лег.**  
Повдигане от земята на главата и раменете, ръцете допират коленете и задържане 3-4 секунди.  
*Изпълнява се 6-7 пъти.*

8



**ИП - тилен лег, краката поставени на стената на 30-40 см.**  
Изправяне до седеж, ръцете в опора до тялото. Връщане в ИП.  
*Изпълнява се 6-8 пъти.*

9



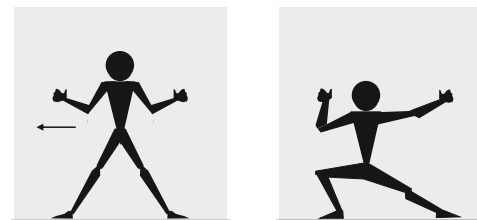
**ИП - тилна стойка („свещ“).**  
Снемане на левия крак до опиране в пода. Връщане в ИП. Противоравно.  
*Изпълнява се 7-8 пъти.*

10



**ИП - лег по корем, ръцете опрени на пода под гърдите.**  
Обтягане на лактите. Връщане в ИП.  
*Изпълнява се 5-6 пъти.*

11



**ИП - разкراчен стоеж с опора на стена.**  
Клякане върху десния крак, левият изпънат. Изправяне до ИП. Противоравно.  
*Изпълнява се 3-4 пъти.*

**ЗАБЕЛЕЖКА:**  
Упражнението се изпълнява след 20-ия ден.