

Содержание

Об авторах	16
Посвящение	17
Благодарность авторов	18
Введение	19
Об этой книге	19
Как построена эта книга	19
Куда двигаться дальше	21
Часть I. Активная беременность — это не шутка	23
Глава 1. Пусть ваша беременность будет активной и здоровой	25
Что означает “активная беременность”?	25
Разговор о преимуществах	26
Что выбрать?	27
Приступаем к занятиям!	28
Вносим изменения в прежний график	28
Физическая активность на разных сроках беременности	29
От активной беременности — к активному материнству	29
Глава 2. Преимущества физической активности во время беременности	31
Беременность — время перемен	31
Облегчение боли и напряжения в спине	33
Тренировка сердечно-сосудистой системы	33
Улучшение сна, прилив сил	33
Укрепление мышц, увеличение их гибкости	33
Контроль массы тела	34
Подготовка организма к родам	34
Меньше осложнений!	35
Быстрее!	35
Преимущества для вашего ребенка	35
Улучшение функционирования плаценты	35
Влияние физических упражнений на вес ребенка	36
Возвращение к тренировкам после рождения малыша	37
Быстрое восстановление	37
Вернуться к прежнему весу	37
Как носить ребенка	37

Глава 3. Составление безопасной фитнес-программы	38
Разговор с врачом	38
Составление плана физической активности	39
Тип физической активности	40
Интенсивность	40
Продолжительность	41
Частота	41
Отслеживаем свое состояние	42
Изменяем план физических нагрузок в зависимости от срока беременности	45
Первый триместр (первая—тринадцатая недели)	46
Второй триместр (четырнадцатая—двадцать шестая недели)	46
Третий триместр (двадцать седьмая—сороковая недели)	48
Будьте начеку!	49
Когда спорт противопоказан	50
Глава 4. Какие виды спорта подходят для беременных (и каких лучше избегать)	51
Лучшие способы заниматься физкультурой во время беременности	51
Гимнастические мячи, резиновые амортизаторы, бруски и другие отягощения...	52
Спортивная ходьба и бег	53
Плавание и аквааэробика	53
Облегченная аэробика и йога	53
Езда на велосипеде	54
Работа на спортивных тренажерах	54
Комбинированные тренировки	55
Другие виды физической активности с учетом индивидуальных обстоятельств	55
Виды спорта, которым надо сказать решительное “нет”	56
Заниматься спортом несмотря ни на что!	57
Упражнения на растяжку	57
Упражнения для укрепления мышц	58
Упражнение для бицепсов	58
Упражнение для плеч	58
Упражнение для мышц грудной клетки	58
Упражнение для трицепсов	59
Упражнение для мышц брюшного пресса 1	59
Упражнение для мышц брюшного пресса 2	59
Упражнения для мышц тазового дна	60
Часть II. На старт, внимание, фитнес! или Основы фитнеса во время беременности	61
Глава 5. Никогда не занимались спортом? Не беда!	63
Выполнять физические упражнения с удовольствием	63

Делайте выбор!	64
Из чего выбирать?	66
Сформируйте разумные ожидания в отношении занятий спортом	67
Основы: разминка, расслабление, растяжка, питье воды	69
Важность разминки	69
В конце — обязательное “остывание”	69
Растяжка — как же без нее?	70
Пейте воду!	70
Откажемся от мифа “Без боли нет результатов”	70
Допустимый дискомфорт — каковы его границы?	71
Предотвратить травмы	72
Осознайте свои ограничения	73
Составление начального плана физических нагрузок	74
Найти подходящее время для занятий	74
С утра пораньше на зарядку становись!	74
Размяться в середине дня	75
Плюсы и минусы вечерних тренировок	75
Составить план тренировок	76
Внесите разнообразие	78
Отчеты о проделанной работе	78
Мотивация к занятиям спортом	79
Переформулируйте “я должна” в “я хочу”	79
Что вас воодушевляет?	79
Пригласите с собой друга!	80
Вознаграждайте себя!	81
Глава 6. Активная беременность заядлых спортсменов	82
Поговорим о физиологических изменениях во время беременности	83
Изменяем занятия спортом в соответствии с потребностями беременности	83
Ищем альтернативные возможности	85
Восстанавливаем форму после родов	86
Глава 7. Доспехи для успеха: ваша спортивная одежда	89
В поисках опоры: выбор подходящей спортивной обуви	90
Голая правда о нижнем белье	92
Спортивные бюстгалтеры	93
Трусы	94
Носки	94
Вооружитесь спортивными часами	95
Оденемся легко и свободно для занятий в теплое время года или в помещении	95
Шорты для бега или ходьбы	96
Шорты для фитнеса	96

Спортивный купальник	97
Футболки и безрукавки	98
Одежда для спорта в холодное и дождливое время года	98
Футболка с длинными рукавами и свитер с высоким воротом	99
Куртки и жилеты	99
Брюки и трико	99
Внимание на мелочи: шапки, перчатки и маска для лица	100
Одежда для занятий водными видами спорта	101
Купальники	101
Очки для плавания и резиновая шапочка	101
Водяной жилет, снаряды и обувь для занятий в бассейне	102
Одежда для велоспорта	103
Шорты для езды на велосипеде	104
Одежда для верхней части тела	104
Шлем	105
Перчатки	106
Глава 8. Растяжка от А до Я	107
Зачем нужны упражнения на растяжку	107
Смягчение болезненных ощущений и снижение риска спортивной травмы	108
Суставы	108
Устранение боли в пояснице	108
Смягчение последствий стресса	109
Растягиваем мышцы: базовый комплекс	109
Предварительные замечания	109
Растяжка верхней части тела	110
Растяжка у стены	110
Растяжка мышц грудной клетки	111
Растяжка мышц спины, бедер и таза	111
Растяжка сидя на стуле	112
Наклон назад	113
Растяжка мышц промежности	114
Растяжка мышц ног	114
Растяжка у стены под углом 90°	115
Растяжка подколенных сухожилий с помощью полотенца	115
Растяжка на корточках перед стулом	116
Часть III. Хорошее питание — во время беременности и всю жизнь	119
Глава 9. Размышляем о рационе	121
Приобретаем хорошие привычки в питании	122
Раскрываем правду о жирах и углеводах	124

Почему пища с пониженным содержанием углеводов — не лучший выбор	125
Жиры — на здоровье или во вред?	128
Витамины и минералы для здоровья будущей мамы и ее малыша	131
Чудесная фолиевая кислота	131
Кальций — строительный материал	132
Железо и беременность	133
Знакомые незнакомцы: другие витамины и минералы	133
Пейте достаточно жидкости	134
Вода	135
Спортивные напитки	135
Газированные напитки	135
Соки	135
Молоко	136
Кофе и чай	136
Скажем некоторым продуктам решительное “нет”	136
Мягкие сыры и непастеризованное молоко	136
Недостаточно прожаренное мясо, сырые яйца или морепродукты	136
Некоторые морепродукты (даже если они правильно приготовлены)	137
Алкоголь	137
Глава 10. Здоровый набор веса во время беременности	138
Займемся подсчетами: нормальная прибавка веса во время беременности	138
Есть или не есть? В начале беременности...	140
Наедаться, но не переесть!	142
Разоблачение мифа “беременной положено есть за двоих”	143
Ищем разумный путь	143
Подружитесь с овощами и фруктами	143
Выбирайте сложные углеводы и сокращайте долю простых	144
Пейте достаточно жидкости	145
Взаимосвязь калорий и физической активности	147
“Хочу то не знаю что!”	148
Часть IV. Активная и здоровая беременность... и вся жизнь	151
Глава 11. Мячи, резиновые ленты, блоки и маты: простое и недорогое подспорье для ваших занятий	153
Самые дешевые спортивные снаряды — все, что вам необходимо	154
Укрепление ключевых мышц	155
Упражнение для укрепления мышц тазового дна (упражнение Кегеля)	156
Упражнение для мышц брюшного пресса	157
Упражнение для укрепления мышц и улучшения равновесия	158

Чудо-мяч для будущей мамы	159
Подружиться с фитболом	159
“Посиделки”	160
Упражнение полусидя на мяче	160
Покатаемся на мяче	162
Боковая растяжка	162
Растягиваем мышцы спины	163
“Посиделки”-2	163
Мяч в руках	164
Бесспорная польза эспандеров	165
Укрепляем бицепсы	166
Укрепляем трицепсы	167
Упражнение для плечевых мышц	168
Гребля	168
Уделим внимание дельтовидной мышце	169
Упражнение для мышц грудной клетки	169
Убить двух зайцев: комбинированное упражнение с эспандером и фитболом	171
Станем сильнее: гантели и другие снаряды	171
Упражнение для бицепсов	172
Упражнение для трицепсов	173
Упражнение для плечевых мышц	173
Вариации на тему гребли	174
Упражнение для дельтовидной мышцы	174
Глава 12. Все о ходьбе и беге	176
Спортивная ходьба	177
Осваиваем техники ходьбы	177
Ускоряемся!	178
Все на пробежку!	179
Совершенствуем техники бега	179
Положение тела при беге	179
Куда девать руки?	180
Вносим изменения в план физических нагрузок	180
Покупать ли беговую дорожку?	183
Глава 13. Плавание и акваэробика	187
Выбор бассейна и времени для занятий	188
Быть в потоке: основные техники плавания	188
Стили плавания: в воде как в своей стихии	188
Кроль (фристайл)	188
Плавание брассом	189
Плавание на спине	191
Составление плана занятий	192

Аэробика под водой	192
Что вам понадобится?	192
Держите голову над водой	193
Побегаем в воде?	193
Глава 14. Йога, пилатес и облегченная аэробика	195
Йога для тела и сознания	196
Развиваем внимательность во время беременности	197
Находим правильную позу	198
Поза лежа на боку	198
Легкая поза	199
Наклон вперед	199
Поза кошки	200
Поза треугольника	200
Пилатес: укрепление мышц, концентрация, контроль	202
Облегченная аэробика: значительные результаты минус нагрузка на суставы	203
Группа или индивидуальные занятия по видеокурсу?	204
Занятия в группе	204
Занятия соло по видеокурсу	205
Глава 15. Велосипед для двоих	206
Что вам потребуется	207
Занятия велоспортом	207
Как выбрать подходящий велосипед	207
Устраиваемся на седле	208
Не забудьте о шлеме!	208
Контактные педали	208
Крутим педали, не выходя из помещения	209
Обсудим вопросы безопасности	210
Размышления о безопасности, основанные на здравом смысле	210
Как предотвратить падение с велосипеда	211
Базовые техники велосипедной езды	212
Регулировка велосипеда	212
Крутим педали как профессионалы	213
Покоряем вершины	214
Разрабатываем план занятий велоспортом	214
Глава 16. Работа на стационарных спортивных тренажерах	216
Спортивные тренажеры: за и против	216
Бесспорные достоинства спортивных тренажеров	217
Недостатки тренировок на стационарных спортивных тренажерах	217
Укрепите руки занятиями на тренажерах	219
Предварительные замечания	220

Несколько простых упражнений	221
Укрепление бицепсов	221
Укрепление бицепсов — 2	221
Качаем плечи	222
Латинская гребля	222
Работа с трицепсами	222
Вперед по лестничному тренажеру	224
Эллиптический тренажер: уникальная комбинация велоспорта, ходьбы на лыжах, гребли и многого другого	225
Ходьба на лыжах по пересеченной местности... не выходя из дома	226
Гребля... также не выходя из дома	227
Глава 17. Соединить все вместе: комбинация разных видов физической активности	229
Ищем причины, по которым следует заняться перекрестными тренировками	230
Избавиться от скуки и укрепить мотивацию	230
Добиться оптимальных результатов	231
Внедрить перекрестные тренировки в свою спортивную жизнь	232
Подумать обо всех мышцах	232
Одинаковые мышцы — разные виды спорта	233
Варьируем физическую нагрузку, не задумываясь о мышечных группах	234
Совмещаем несколько видов нагрузки в одном занятии: круговая тренировка	236
Организация станций	236
Организация времени занятия	237
Понимать процесс	237
Часть V. Десятый месяц беременности: физическая активность после родов и всю жизнь	239
Глава 18. Послеродовое восстановление	241
Что происходит в организме после родов	242
Боль в промежности	242
Отеки	242
Геморрой	243
Прежде всего — отдых	243
Носить ребенка без вреда для своего организма	245
Встаньте прямо! Выпрямите спину!	245
Как поднять ребенка, лежащего на полу или в коляске	247
Как опустить малыша	249
Как правильно поднять младенца с пеленального столика или из кровати	249

Как правильно носить младенца	250
“Колыбелька”	251
Ношение на бедре	251
“Лицом в мир”	251
Носить малыша, чтобы руки оставались свободными?! Легко!	252
Как возить малыша в коляске	252
Как найти время для тренировок и чем заниматься?	253
Возвращение к прежнему весу и укрепление мышц живота	256
Базовое дыхание	257
Скольжение ног (упражнение № 1 в комплексе Ш. Сарманн)	258
Подъемы ног (упражнение № 2 в комплексе Ш. Сарманн)	258
Глава 19. Совместить фитнес и материнство — легко!	260
Где и как заниматься спортом?	260
Заниматься спортом, не выходя из дома	261
Вместе с малышом на зарядку становись/на пробежку выходи!	261
Спортзал или бассейн с услугами няни	262
Возьмите в союзники партнера!	263
Спорт — всю жизнь	263
Формируем привычку	264
Оцениваем массу тела и уровень физической подготовки	265
Постановка и пересмотр целей в спорте	265
Пересмотрите свои представления об “идеальной внешности”	
молодой матери	267
Посоревнуйтесь!	267
Глава 20. Ваш ребенок: здоровый образ жизни с пеленок	268
Вред гиподинамии и избытка калорий в рационе ребенка	268
Движение — в жизнь!	269
Занимаемся спортом вместе с ребенком	270
Познакомьте ребенка с разными видами физической активности	270
Ограничьте просмотр телевизора, видео- и компьютерные игры	271
Пешком или на велосипеде, а не за рулем	273
Делайте это ежедневно	273
Устанавливайте новые традиции	273
Физическая активность в радость	274
Сделайте здоровое питание отличительной особенностью вашей семьи	275
Лучшие закуски — что выбрать?	276
Держите под рукой только полезную еду	277
Что дать ребенку в школу?	277
Не оставайтесь равнодушными	278
Скажите решительное “нет” быстрому питанию	278
Пусть обед станет ритуалом	280
Возьмите ребенка с собой в магазин	280

Часть VI. Великолепные десятки	281
Глава 21. Физическая активность, для которой не надо выходить из дома	283
Обучающие видеокассеты или DVD-диски	283
Свитчинг, или круговые тренировки	284
Йога с доставкой на дом	284
Беговая дорожка, велотренажер, лестничный тренажер — выбирайте по своему вкусу!	284
Принимайте подарки	285
Совместите приятное с полезным	285
Пригласите себя на танец!	286
Работа в саду	286
Зажигательная уборка дома	287
Необычные способы физической активности в обычных обстоятельствах	287
Глава 22. Десять (или почти десять) способов привлечь к занятиям спортом членов семьи и друзей	288
Создаем группу поддержки	288
Составьте подходящее расписание занятий и придерживайтесь его	289
Планируйте выходные и отпуск с учетом занятий спортом	289
Планируйте встречи после тренировок	290
Примите помощь в домашней работе, освободив время для занятий спортом	290
Создаем команду	290
Пусть спорт будет игрой	290
Долой однообразие и скуку!	291
О пользе взятки	291
Предметный указатель	292