

Введение

Вы заинтригованы идеей занятий физкультурой и спортом во время беременности, но не знаете, безопасно ли это? Вы сомневаетесь, мыслимо ли вообще ставить слова “беременность” и “физкультура” рядом? Если так, то вы взяли в руки подходящую книгу. *Физкультура во время беременности для “чайников”* станет для вас надежным гидом и введет вас в захватывающий мир пренатального фитнеса. Вы убедитесь, что заниматься физкультурой и спортом, будучи беременной, — не только можно, но и желательно. Причем не имеет значения, сколько вам лет, имеете ли вы опыт регулярных тренировок или нет; находитесь ли вы на второй или на тридцать второй неделе беременности.

Об этой книге

Эта книга поможет вам выбрать подходящий тип физической нагрузки (есть более и менее подходящие для будущих матерей), разработать собственный план занятий спортом и организовать тренировки — найти для них время, место и, главное, мотивацию. Также вы получите советы о рациональном питании во время беременности, о послеродовом восстановительном периоде и о первых годах жизни ребенка — в ваших силах дать малышу хороший старт жизни, привив привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Книга будет полезна как новичкам — женщинам, не занимавшимся спортом до беременности, привыкшим вести малоподвижный образ жизни, — так и профессиональным спортсменкам, намеренным продолжать свои тренировки и стоящим перед дилеммой: какие внести изменения в привычный график физических нагрузок.

Как построена эта книга

Книга *Физкультура во время беременности для “чайников”* состоит из шести частей, каждая из которых содержит несколько глав. Материал подан так, что вам не обязательно читать с самого начала — можете сразу перейти к главе, в которой представлена необходимая вам информация. Вот краткое содержание каждой из частей.

Часть I. Активная беременность — это не шутка

Прочитав эту главу, вы поймете, что занятия физкультурой и спортом во время беременности не просто возможны, но и весьма желательны.

В главе 1 этой части вы получите ответы на самые важные вопросы относительно физических нагрузок в “интересном положении”. Преимущества активного образа жизни для будущей мамы обсуждаются в главе 2. Из главы 3 вы узнаете, как составить план физических нагрузок в каждом из триместров, и научитесь внимательно отслеживать свое состояние во время занятий.

В главе 4 мы приведем краткий обзор лучших видов спорта и физической активности для беременных женщин.



Часть II. На старт, внимание, фитнес! или Основы фитнеса во время беременности

В главе 5, входящей в эту часть, мы дадим советы будущим мамам, которые только планируют заняться спортом. Профессиональные спортсменки также почерпнут полезную информацию (например, об изменении графика тренировок, позволяющем поддерживать себя в форме, но не навредить при этом ребенку) из главы 6. В главе 7 мы обсудим спортивную одежду — она должна быть удобной, без этого невозможны эффективные занятия любым видом спорта. Последняя глава посвящена важной части физических нагрузок: упражнениям на растяжку, позволяющим улучшить гибкость и предотвратить спортивные травмы.

Часть III. Хорошее питание — во время беременности и всю жизнь

Питание — важная часть вашего образа жизни во время вынашивания малыша. Как должна питаться будущая мать? На этот вопрос по-разному отвечают ученые-диетологи, врачи-гинекологи, а также общественное мнение. Мы, авторы книги *Физкультура во время беременности для “чайников”*, в главе 9 даем свои ответы, подтвержденные нашим опытом и практикой. В главе 10 мы обсудим желаемый набор веса за беременность и способы обуздания тяги к каким-то отдельным видам пищи — так, чтобы вы питались в свое удовольствие, но при этом набрали ровно столько веса, сколько нужно для вынашивания здорового малыша.

Часть IV. Активная и здоровая беременность... и вся жизнь

Эта часть — приглашение в мир физической активности. Вы узнаете о ее разновидностях, о видах спорта, благодаря которым вы не только сохраните во время девятимесячного ожидания прекрасную физическую форму, но и улучшите ее. Главы этой части чрезвычайно информативны: в них содержатся сведения о популярных среди беременных гимнастических снарядах и оборудовании, описания конкретных техник в различных видах спорта, советы по составлению плана физической активности и многое другое. Последняя глава этой части посвящена комбинированным физическим нагрузкам, при которых план физической активности предполагает занятия двумя и более видами спорта.

Часть V. Десятый месяц беременности: физическая активность после родов и всю жизнь

После родов для вас начинается время новых перемен, самые очевидные из которых происходят с вашим телом. Восстановление — после естественных физиологических родов или кесарева сечения — пройдет более гладко, если вы, следуя приобретенной за долгие девять месяцев ожидания привычке, уделяете время физкультуре и спорту. Как правильно возобновить тренировки после родов? Об этом пойдет речь в главе 18. Также мы обсудим вопрос, актуальный для всех женщин, недавно ставших матерями: как совместить свои новые обязанности по уходу за крохой и занятия спортом (глава 19). Хотите узнать, как привлечь ребенка к занятиям физкультурой с первых месяцев жизни? Читайте главу 20.



Часть VI. Великолепные десятки

Как и во всех книгах серии *...для “чайников”*, в этой книге тоже есть “Великолепные десятки”. В главе 21 мы дополним ваши представления о возможностях физической активности не выходя из дома, а в главе 22 предложим десять эффективных способов увлечь занятиями спортом членов семьи. Надеемся, что предложенные советы вдохновят вас на занятия спортом — как во время беременности, так и после рождения малыша.

Пиктограммы, используемые в этой книге

Пиктограммы — это значки, которые расположены в тексте слева, чтобы помочь вам быстрее найти необходимую информацию.



Этой пиктограммой помечены описания техник и всевозможные полезные советы, касающиеся занятий спортом.



Информацию, помеченную этой пиктограммой, стоит запомнить, она очень важна.



Эта пиктограмма предупреждает вас о потенциальной опасности. Заметив у себя какой-либо тревожный симптом, немедленно обратитесь к врачу. Помните, что ваша безопасность — превыше всего!

Куда двигаться дальше

Нам как авторам польстило бы, если бы вы прочли эту книгу от корки до корки. Но можете начинать с любой страницы, причем не раздумывайте, откуда начать, — выберите ту главу, которая интересна вам больше всего.

Примите к сведению всего лишь несколько пожеланий. Если вы раньше никогда не занимались физкультурой и спортом, прочтите сначала главы части I и главу 5, адресованную новичкам. Если вы пока сомневаетесь, нужна ли вам эта физкультура, не навредит ли спорт вашему будущему ребенку, обратитесь к главе 2. А тех, кто готов приступить к регулярным занятиям, но не может выбрать подходящий для себя вид спорта, отсылаем к главам части IV.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783
из Украины: 03150, Киев, а/я 152