

Есть ли шансы бесследно убрать послеродовой животик?

Никогда, к счастью, не сталкивалась с проблемой лишнего веса. До беременности мне можно было просто на подиум: 88-60-90 и 54 килограмма при росте 175 см. Кстати, при таком небольшом весе я не выглядела как жертва Освенцима. За период беременности я, конечно же, набрала. Но эти килограммы пошли на живот, а не на другие части тела, к которым часто употребляют эпитет «проблемные». Так что после родов вопрос лишнего веса передо мной не стоял: как было 54 кг, так и осталось.

А вот животик оставлял желать лучшего. Когда через 5 дней после рождения ребенка, уже дома, я посмотрелась в огромное зеркало, то испытала настоящее чувство ужаса: неужели так и останется? Живот, без преувеличения, нависал на белье. Я бросила все средства на борьбу с излишками. Добавлю, что, имея грудного ребенка, я не имела времени ходить в фитнес-клубы и т.д. Так что все упражнения выполняла дома (это очень веселило мою дочу). Теперь у меня талия – даже не 60, а 59 см.

Итак, начнем поэтапно. Сперва нужно надеть корсетное послеродовое белье. Эффект – просто налицо. Отмечу, что это еще бабушкин метод. Наши мамы и бабушки, для которых еще не придумали корсетное белье, туго подвязывали живот после родов пеленками.

Далее – послеродовая гимнастика. Я скачала море статей из Интернета, перечитала море статей из различных книг и журналов. И скомпоновала то, что, на мой взгляд, является оптимальным для восстановления мышечного и кожного тонуса:

Упражнение первое: поднятие таза. Нужно лечь на спину, положить ноги на низкий стульчик или коробку. Далее напрячь мышцы тазового дна, сильно напрячь ягодичные мышцы, затем оторвать от пола и поднять вверх бедра и поясницу таким образом, чтобы все ваше тело от головы до пяток выпрямилось в одну линию. Не меняя позы, сосчитайте до четырех, после чего опуститесь обратно. Выполните упражнение 6 раз, постепенно увеличивайте число его выполнений до 12. Когда упражнение начнет вам даваться легко, удерживать бедра на весу нужно будет не 4, а все 10 секунд.

Упражнение второе: старый добрый «велосипед». Как его выполнять, рассказывать не

буду. Всем оно известно еще со школы. В процессе выполнения упражнения важно не расслаблять мышцы живота и следить за тем, чтобы во время движений ног поясница была плотно прижата к полу.

Упражнение третье: повороты коленей. Надо лечь на спину, заложить руки за голову и выпрямить ноги. Сомкните ноги плотно по всей длине, выдохните, втяните живот, согните колени и постарайтесь подтянуть их как можно ближе к груди. Контролируя состояние мышц живота (они должны быть напряжены), опускайте согнутые в коленях ноги направо до тех пор, пока ваше правое бедро не коснется пола, при этом следите за тем, чтобы локти оставались плотно прижатыми к полу. Передохните. Затем повторите упражнение влево. Начните выполнение с 6 повторов, постепенно увеличивая их число до 24.

Четвертое упражнение также всем известно: «ножницы». Тоже не буду вдаваться в подробности этого нехитрого упражнения. Только держите мышцы живота постоянно в напряжении. Повторите движения 8 раз.

Пятое упражнение: укрепление поясницы и бедер. Лягте на бок, подоприте голову рукой. Поддерживайте равновесие тела второй рукой, поставив ее на пол перед собой. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Выдохните и поднимите сомкнутые ноги вверх. Задержите их в таком положении, затем медленно опустите. Выполните упражнение 6 раз, перевернитесь на другой бок и повторите.

Шестое упражнение, скажу вам по личному опыту, людям, которые до родов были далеки от спорта, дастся нелегко. Его название «скобки-приседания вверх». Сядьте на пол, высоко согнув колени и вытянув руки прямо перед собой. Начинайте медленно опускаться вниз, постепенно «укладывая» спину на пол. Расслабьтесь. Выдохните, втяните живот и сядьте. Это упражнение следует выполнять регулярно только в том случае, если во время первой попытки вы не падаете спиной на пол (вместо того чтобы плавно опуститься на него) и вам не приходится подниматься рывком.

Седьмое упражнение чуть-чуть полегче: приседания в стороны. Опуститесь на колени. Спина прямая. Сядьте на пол справа от своих ног. Следите за тем, чтобы мышцы живота и ягодиц были напряжены и поджаты. Поднимитесь на колени, не расслабляя мышц живота и ягодиц. Напрягите мышцы тазового дна и сядьте слева от своих ног. Следите за выполнением упражнения – вы не должны плюхаться на пол. Может оказаться, что

Есть ли шансы бесследно убрать послеродовой животик

Автор: admin

30.05.2011 19:58 -

ваши мышцы еще недостаточно окрепли и вы заработаете себе синяки.

Вот и все. На все про все потребуется минут 15 в день. Зато какой эффект! За 3 месяца регулярного выполнения этих упражнений живот у меня исчез совсем. Главное – не халавить!

Автор - **Ирина Романова**

[Источник](#)