

# Физические упражнения во время беременности

## Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

Во время нормально протекающей беременности физические упражнения не только безопасны, но и полезны. Если вы тренировались до того, как забеременели, можете продолжать тренироваться на том же уровне. Если вы только начинаете заниматься, поговорите с врачом и начинайте медленно и постепенно. Не переусердствуйте. Обсудите с врачом, какие упражнения вам можно делать. При некоторых состояниях здоровья физические упражнения необходимо ограничить.

### General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

### Общие рекомендации

- Перед физическими упражнениями пейте много воды и подкрепляйтесь здоровой едой.
- Надевайте удобную одежду.
- Лучше всего заниматься от 30 до 45 минут 3–5 раз в неделю.
- Во время выполнения упражнений вы должны быть в состоянии вести разговор.
- Избегайте перегрева. Не занимайтесь физическими упражнениями в очень жаркую или очень холодную погоду.
- Избегайте любых упражнений, которые могут вызвать даже легкую травму живота.
- Возможно, вам придется менять виды упражнений по мере увеличения живота и изменения чувства равновесия.
- Во время упражнений вы можете ощущать легкие судороги. Пейте много воды, и судороги должны прекратиться после завершения тренировки.

## Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

## Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.

## Помните про безопасность

- Каждое занятие начинайте с разминки и завершайте упражнениями на расслабление.
- Начинайте занятия медленно.
- Прислушивайтесь к своему организму. Не пытайтесь выполнять большие нагрузки. Если вы устали, прекратите выполнение упражнений. Не занимайтесь до изнеможения.
- В случае появления боли или каких-либо необычных симптомов немедленно прекратите упражнение. Отдохните и, если эти симптомы не исчезнут, обратитесь к врачу.
- Во время всех упражнений, выполняемых в положении стоя, держите одну ногу на полу, не тянитесь слишком сильно и не делайте быстрые, резкие движения — это может привести к потере равновесия и падению.
- **Никогда не задерживайте дыхание.**
- Ваши суставы становятся более слабыми и подвижными, поэтому не перенапрягайте их, например избегайте глубоких приседаний. Не выполняйте растяжку в виде прыжков и резких движений. Выполняйте растягивающие упражнения медленно.

## Рекомендуемые виды упражнений

- Замечательным физическим упражнением является ходьба. Если вы не были физически активны до беременности, то ходьба может стать хорошим началом.
- Можно использовать легкие веса.

- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.
- Плавание — отличное упражнение, но нырять нельзя.
- Бег трусцой и игра в теннис разрешаются, только если вы делали это до беременности.

## Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Запрещенные виды упражнений

- С четвертого месяца беременности запрещается выполнять упражнения в положении лежа на спине.
- Запрещается использовать утяжелители для ног, делать подъемы обеих ног и полные подъемы туловища. Такие упражнения напрягают спину.
- Запрещается выполнять упражнения, включающие движения рывками, прыжки и удары.
- Не катайтесь на обычных и водных лыжах и не занимайтесь подводным плаванием.

**Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.**