# Приводим тело в порядок после родов

Многие помнят, как сложно родить ребёнка, а потом справится с обвисшим животом, и привести себя в форму. Для тех, кто взялся за это нелёгкое дело, следует отметить, что впадать в крайности и сразу же нагружать своё тело не стоит. После родов организм женщины не достаточно укрепился, кроме того необходимо иметь силы чтобы кормить и ухаживать за ребёночком. Поэтому для начала стоит начинать с лёгкой программы обучения, со временем конечно можно и нужно увеличивать нагрузку, чтобы занятия проходили успешно, а главное результативно.

Для начала вам понадобятся разборные гантели, именно разборные, чтобы вы начинали с малого и веса и постепенно себе добавляли, если их у вас нет, то можно воспользоваться пластиковыми бутылками наполненными водой, начните так же с небольшой ёмкости и постепенно увеличивайте вес. Каждый раз начинайте с зарядки, разминки, хотя бы в течении 10 минут, это может быть стандартная зарядка, чтобы разогреть тело или даже танцы. После переходим непосредственно к упражнениям, которые приведут наше тело в нужную форму.

Первое это - отжимание от пола, примите упор лёжа, поставьте руки широко, при выполнении упражнения тело не должно прогибаться или выгибаться, при этом нужного напряжения на мышцы доходить не будет и эффекта будет мало. Медленно опускаемся до пола, пока не коснёмся грудью. При этом нельзя забывать дышать, поскольку это даёт дополнительное действие на мышцы, при опускании делаем вдох, при поднимании выдох. Делайте немного 5-8 раз, но выполняйте по 3-4 подхода с небольшими промежутками.

Далее возьмите гантели, с положения лёжа поднимите их перпендикулярно полу, затем нужно развести их в сторону на одной линии с плечами. Локти слегка сгибаем и делаем 3-4 подхода по 15 раз.

Теперь упражнение с весом, возьмите гантели или бутылки с водой, начинаете с положения рук по швам, затем медленно поднимаете по очереди руки до линии плеч, аналогично делаем 3-4 подхода по 10-15 раз.

Далее имитируем брусья. Нам понадобиться стул в качестве опоры, ставим его позади, упираемся об него руками, ноги протягиваться вперёд в ровном виде, образуя расположение голени под углом 45 градусов, теперь делаем приседания, опуская и поднимая ягодицы за счёт рук. Это очень хорошее упражнение, его делаем аналогично 3-4 подхода по 10-12 раз.

При выполнении упражнений не переутомляйтесь, но и давайте телу нагрузку, чтобы всё проделанное было не зря. Завершить упражнения танцами под хорошую энергичную музыку.