

Стретчинг (растяжка) полезен на всех сроках беременности. Его можно включать в тренировки, начиная с самых ранних сроков.

Польза стретчинга по триместрам:

1 триместр

- Повышает эластичность мышц и связок, которые испытывают нагрузку от растущей матки
- Снимает болевые ощущения от напряжения в непривычно растягиваемом теле
- Улучшает подвижность суставов, предотвращая онемение
- Расслабляет, снижает тревожность

2 триместр

- Поддерживает гибкость позвоночника по мере увеличения живота
- Помогает избежать растяжений из-за ослабления связок под действием гормонов
- Облегчает боль в спине, уменьшает спазм мышц
- Улучшает кровообращение, снимает отёки

3 триместр

- Разрабатывает суставы и укрепляет мышцы таза, готовя их к родам
- Повышает эластичность мышц, снижая опасность разрывов при родах
- Способствует расслаблению напряжённых мышц в конце дня
- Облегчает подготовку шейки матки к родам

Таким образом, стретчинг полезен на всех этапах беременности и помогает телу подготовиться к родам с наименьшими осложнениями.