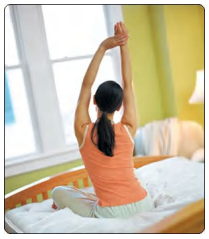
Автор: Administrator
08.08.2008 14:28 -



Если вы занимались спортом, тренировки, но с рядом оговорок, можно продолжить во время беременности.

· Беременность - не время для рекордов. Достаточно и того, что вы не лишите себя привычной физической активности. Продолжайте ходить в спортивный зал, но пусть тренер знает, что вы ждете ребенка.

· Не доводите себя до изнеможения.

· Избегайте занятий, чреватых падениями (верховая езда, велосипед, коньки, водные лыжи).

· Будьте особенно осторожны в начале и в конце беременности, когда легко растянуть связки.

Плавание
Это огромное удовольствие, причем совершенно безопасное - ведь вода вас держит.

http://www.girlsecrets.net По материалам