

Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

Ранний постнатал

нежный старт

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Восстановить связь с телом, укрепить тазовое дно,
вернуться к движению*

3

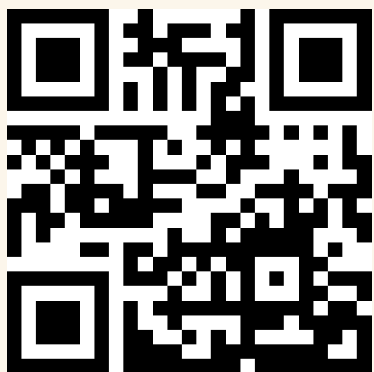
РАЗА В НЕДЕЛЮ

35–45

МИНУТ ЗАНЯТИЕ

4

НЕДЕЛИ ПРОГРАММА



канал

@fit_beremennost

разборы тренера и
новые посты

↑ нажмите чтобы
открыть с телефона

Основные принципы

+ Что делаем

- ✓ Дыхание диафрагмой и тазовое дно ежедневно с первых дней
- ✓ Мягкие прогулки – начиная с 5 мин, прибавляя по 5 мин в неделю
- ✓ Упражнения в положении лёжа и сидя – пока не разрешены стоячие нагрузки
- ✓ Слушать тело: усиление выделений или боль – сигнал к остановке
- ✓ Восстановление до ощущения – не до результата

– Что не делаем

- ✗ Любые нагрузки без одобрения врача после кесарева или осложнённых родов
- ✗ Прыжки, бег, интенсивные тренировки
- ✗ Скручивания и классический пресс
- ✗ Задержки дыхания под нагрузкой
- ✗ Игнорировать боль в зоне шва или промежности

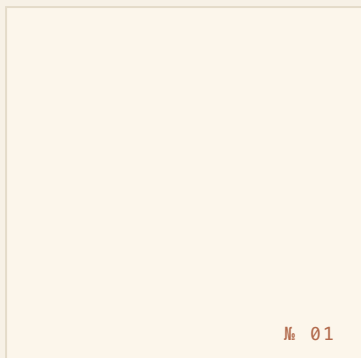


ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Кровотечение усилилось или возобновилось после занятия
- ◆ Боль или жжение в зоне шва (кесарево) или промежности при движении
- ◆ Ощущение давления или выпадения в промежности
- ◆ Подтекание мочи при любой нагрузке
- ◆ Боль в лобковом симфизе при ходьбе или подъёме по лестнице



Дыхание и тазовое дно



№ 01

Диафрагмальное дыхание

ежедневно · 5 мин

- 1 Лёжа на боку, колени согнуты, подушка между коленей. Одна рука на животе, другая на рёбрах
- 2 Вдох носом – живот и рёбра расширяются, грудь неподвижна
- 3 Выдох ртом – живот мягко уходит в позвоночник, тазовое дно подтягивается (легко, без усилия)

Тренирует связь дыхания и тазового дна – основа восстановления после родов.



№ 02

Кегель (медленные сжатия)

ежедневно · 3×10

- 1 Лёжа или сидя, дыхание свободное, ягодицы и пресс расслаблены
- 2 Сжать мышцы тазового дна на 8–10 секунд, затем полностью расслабить

Восстанавливает тонус тазового дна. Не перетренировать: сила без эластичности бесполезна.



№ 03

Обратный Кегель

ежедневно · 5 мин

- 1 Лёжа на спине (коротко) или на боку, колени согнуты
- 2 Вдох – мягко раскрыть тазовое дно вниз и вширь
- 3 Выдох – нейтральное положение, без лишнего сжатия

Учит расслаблять тазовое дно – критично для профилактики гипертонуса и зажимов.



Ноги и ягодицы



№ 04

Подъём на носки стоя у опоры

3 × 12

- 1 Стоя, держась за спинку стула или стену
- 2 Медленно подняться на носки, задержаться на 2 секунды
- 3 Плавное опуститься

*Профилактика тромбоза и отёков в послеродовом периоде.
Укрепляет голень.*



№ 05

Отведение ноги в сторону и назад стоя у опоры

2 × 12 на сторону

- 1 Стоя, держась за спинку стула, опорная нога чуть согнута в колене, вес тела на этой ноге
- 2 На выдохе – отвести прямую ногу в сторону на 20–30°, корпус не наклонять. На вдохе – вернуть
- 3 Затем – на выдохе отвести прямую ногу назад, не прогибаясь в пояснице. На вдохе – вернуть

Мягко укрепляет ягодичные мышцы, помогает стабилизировать таз после родов. Поясница не работает – только нога и ягодица.



№ 06

Марш на месте

3 × 30 сек

- 1 Стоя прямо, руки на поясе или вдоль тела
- 2 Поочерёдно поднимать колени до комфортной высоты
- 3 Темп медленный, дыхание ровное

Начало возвращения к вертикальной нагрузке. При головокружении – остановиться.



Мобильность



№ 07

Растяжка шеи сидя

2 × 30 сек на сторону

- 1 Сидя прямо, одна рука на бедре
- 2 Другой рукой мягко наклонить голову к плечу, плечо не поднимать

Снимает зажимы от вынужденной позы при кормлении.



№ 08

Круги плечами назад

10 кругов

- 1 Стоя или сидя, спина прямая
- 2 Медленно поднять плечи к ушам, затем отвести назад и опустить вниз, рисуя плавный овал
- 3 Дышать свободно

Снимает напряжение с плеч, которые устают от кормлений. Без усилия.



№ 09

Раскрытие грудного отдела

2 × 5–7 секунд

- 1 Стоя или сидя, спина прямая. Руки сцепить в замок за спиной, ладони вместе
- 2 На вдохе – мягко тянуть руки вниз и слегка назад, раскрывая грудную клетку и сближая лопатки
- 3 На выдохе – вернуться в исходное положение

Раскрывает грудной отдел, снимает напряжение с плеч и шеи. Улучшает осанку.



Кошка-корова

2 × 10

- 1 На четвереньках, ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами
- 2 На выдохе – округлить спину, голова вниз
- 3 На вдохе – мягкий прогиб в грудном отделе, голова вверх

№ 10

Формирует нейтральный позвоночник. Снимает напряжение со спины. Безопасно на любом сроке.

Поза ребёнка

2 × 1 мин

- 1 Встать на колени, развести колени шире таза
- 2 Медленно опустить таз на пятки, вытянуть руки вперёд и положить лоб на пол
- 3 Дышать свободно

№ 11

Снимает напряжение со спины, шеи и плеч. Отличная поза для отдыха.

Разминка стоп сидя

2 × 8 в каждую сторону

- 1 Сидя на стуле или на полу, ноги вытянуть вперёд
- 2 Потянуть носки на себя, от себя
- 3 Круговые движения стопами в обе стороны

№ 12

Улучшает кровообращение в ногах, профилактика отёков и варикоза.



Ежедневная база



Прогулка

начиная с 5–10 мин · +5 мин каждую неделю

- 1 Темп спокойный, при котором можно говорить
- 2 Дышать свободно
- 3 Постепенное возвращение к активности

Укрепляет сердечно-сосудистую систему и настроение.

ПРАКТИКА ТАЗОВОГО ДНА

Кегель и обратный Кегель – не разовые упражнения, а ежедневный ритуал. Выполняйте их утром до вставания с кровати, лёжа в той же позе, что на иллюстрации. Если чувствуете напряжение или дискомфорт во время выполнения – обратитесь к специалисту по тазовому дну: это может быть индивидуальной реакцией, которую нужно скорректировать.



Неделя в занятиях

6

тренировочных
дней

1

день отдыха

~25 мин

средняя
длительность

АКЦЕНТ

сила + кардио
+ мобильность

ПН

Дыхание + ТД +
мобильность

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Диафрагмальное дыхание · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Кегель+обратный · 5 мин
- Кошка-корова · 2×10
- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Круги плечами · 10 кругов
- Раскрытие грудного отдела · 2×7 сек
- Раскрытие бёдер · 2×1 мин
- Разминка стоп · 2×8

ФИНИШ

- Растяжка шеи · 2×30 сек
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ВТ

Прогулка + ТД

20 мин

ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 10–15 мин
- Диафрагмальное дыхание · 3 мин
- Кегель+обратный · 5 мин

СР

Ноги + мобильность

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Диафрагмальное дыхание · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Подъём на носки · 3×12
- Отведение ноги · 2×12 на сторону
- Марш на месте · 3×30 сек
- Кошка-корова · 2×10
- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Круги плечами · 10 кругов
- Раскрытие грудного отдела · 2×7 сек
- Разминка стоп · 2×8

ФИНИШ

- Растяжка шеи · 2×30 сек

ЧТ

Прогулка + ТД

20 мин

ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 10–15 мин
- Диафрагмальное дыхание · 3 мин
- Кегель+обратный · 5 мин

Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

Дыхание + мобильность

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Диафрагмальное дыхание · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Кегель+обратный · 5 мин
- Раскрытие бёдер · 2×1 мин
- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Круги плечами · 10 кругов
- Раскрытие грудного отдела · 2×7 сек
- Разминка стоп · 2×8

ФИНИШ

- Растяжка шеи · 2×30 сек
- Поза ребёнка · 2×1 мин

СБ

Активный отдых

15 мин

ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 10–15 мин
- Поза ребёнка · 2 мин

ВС

Отдых

ОСНОВНОЕ

- Полное восстановление.

Полезно после того, как закончите программу

Канал тренера – чтобы не пропустить новые разборы и не возвращаться сюда снова за PDF. Индивидуальная программа учтёт именно ваши особенности и расписание. Первая встреча – от 1 600 р.

КАНАЛ В TG

@fit_beremennost

ЛИЧНО В TG

@Anastassia_Nikolskaya

WHATSAPP

+7 927 01 01 378

САЙТ

anastasia-nikolskaya.ru

План – общая рекомендация для фазы «Ранний постнатал». Индивидуальные особенности могут требовать корректировки. Перед стартом любой программы согласуйте нагрузку с вашим врачом. Этот план не является медицинским предписанием и не заменяет очную консультацию специалиста.

