

Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

После года

полноценный фитнес

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Поддерживать физическую форму, функциональную
силу, профилактика тазового дна*

3

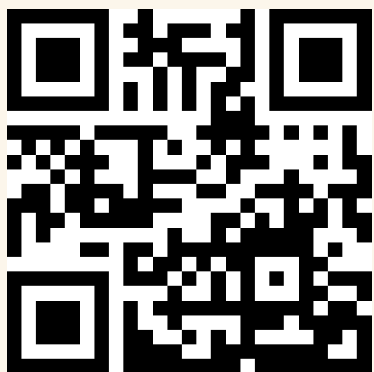
РАЗА В НЕДЕЛЮ

35–45

МИНУТ ЗАНЯТИЕ

4

НЕДЕЛИ ПРОГРАММА



канал

@fit_beremennost

разборы тренера и
новые посты

↑ нажмите чтобы
открыть с телефона

Основные принципы

+ Что делаем

- ✓ Полноценные силовые тренировки 3 раза в неделю
- ✓ Кегель – коротко, ежедневно (профилактика)
- ✓ Кардио средней и высокой интенсивности (бег, вело, плавание)
- ✓ Диафрагмальное дыхание в разминке – навсегда
- ✓ Постепенное увеличение весов

– Что не делаем

- ✗ Тренировки до изнеможения
- ✗ Игнорировать симптомы (подтекание при прыжках – не норма)
- ✗ Задержки дыхания под нагрузкой при нерешённых проблемах ТД
- ✗ Отменять Кегель «потому что уже хорошо»
- ✗ Тренировка через боль



ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Подтекание мочи при прыжках, беге, смехе – это лечится
- ◆ Ощущение давления в промежности при нагрузке
- ◆ Боль в тазовых суставах при повышении интенсивности
- ◆ Диастаз не закрылся – ограничения на прямые нагрузки на пресс



Дыхание и тазовое дно



№ 01

Диафрагмальное дыхание

3 мин в разминке

- 1 Лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу
- 2 Вдох носом – живот и рёбра расширяются, грудь неподвижна
- 3 Выдох ртом – живот мягко уходит в позвоночник

Базовая связь дыхания и кора – навсегда в разминку.



№ 02

Кегель (медленные и быстрые)

ежедневно · 2×10

- 1 Лёжа или сидя, ягодицы и пресс расслаблены
- 2 Медленные: сжать тазовое дно на 8–10 секунд, расслабить
- 3 Быстрые: 10 коротких сокращений по 1 секунде

Поддерживает тонус тазового дна. Профилактика, а не лечение.



№ 03

Обратный Кегель

ежедневно · 3 мин

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

Учит расслаблять тазовое дно – важно для эластичности.



Ноги и ягодицы



№ 04

Приседания с гантелями

3 × 12

- 1 Стопы на ширине плеч, носки чуть развернуты в стороны. Спина прямая
- 2 На вдохе – опуститься до параллели бёдер с полом, отводя таз назад, колени не заваливаются внутрь
- 3 На выдохе – подняться вверх за счёт сокращения ягодиц

Крепкие ягодицы и ноги снижают нагрузку на поясницу.



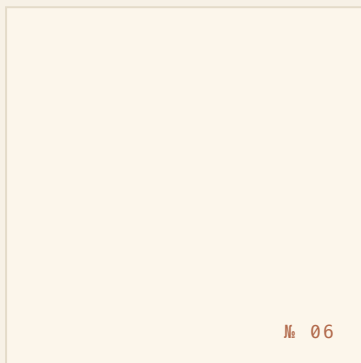
№ 05

Выпады назад

3 × 12 на ногу

- 1 Стоя, ноги на ширине таза
- 2 На вдохе – шаг назад, опуститься до угла 90° в обоих коленях. Переднее колено не выходит за носок
- 3 На выдохе – оттолкнуться передней ногой и вернуться

Тренируют равновесие и устойчивость таза.



№ 06

Румынская тяга с гантелями

3 × 12

- 1 Ноги на ширине таза, носки смотрят прямо, колени чуть согнуты. Спина прямая
- 2 На вдохе – наклон вперёд за счёт отведения таза назад, гантели скользят по голени
- 3 На выдохе – вернуться вверх, сжимая ягодицы

Укрепляет заднюю поверхность бедра и ягодицы.



Верх тела



№ 07

Тяга гантелей в наклоне

3 × 12

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая. Наклон вперёд (корпус почти параллельно полу)
- 2 На выдохе – тянуть гантели к поясу, сводя лопатки, локти прижаты
- 3 На вдохе – вернуть

Укрепляет широчайшие мышцы спины и формирует осанку.



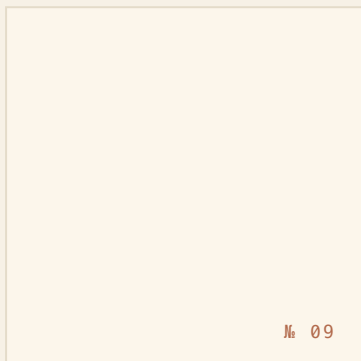
№ 08

Жим гантелей стоя

3 × 12

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, носки прямо. Гантели на уровне плеч, локти согнуты
- 2 На выдохе – выжать гантели вверх, не выгибая поясницу
- 3 На вдохе – исходное положение

Укрепляет плечи и глубокие мышцы спины, улучшает осанку.



№ 09

Отжимания с колен

3 × 12

- 1 На четвереньках, ладони под плечами, колени на полу (или носки на полу). Спина прямая от колен до макушки
- 2 На вдохе – согнуть локти, опустить грудь к полу
- 3 На выдохе – отжаться

Укрепляют грудные мышцы и трицепсы, помогают держать осанку.



Кор и пресс



№ 10

Планка на локтях

3 × 40 сек

- 1 Лечь на живот, опора на предплечья и носки стоп. Локти под плечами, тело – прямая линия от пяток до макушки
- 2 Пресс и ягодицы напряжены, поясница не проваливается
- 3 Дышать свободно

Укрепляет глубокий кор, мышцы спины и плечевой пояс.



№ 11

Мёртвый жук

3 × 10 на сторону

- 1 Лёжа на спине, руки вытянуты к потолку, ноги согнуты в коленях под 90°, голени параллельны полу. Поясница прижата
- 2 На выдохе – опустить правую руку и левую ногу к полу, не отрывая поясницу
- 3 На вдохе – исходное положение

Тренирует глубокий кор и координацию. Учит сохранять стабильность таза.



№ 12

Косое скручивание с подъёмом колена

3 × 12 на сторону

- 1 Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой
- 2 На выдохе – поднять корпус и повернуть в сторону, одновременно подтягивая противоположное колено к локтю. Стопа отрывается от пола
- 3 На вдохе – вернуться в исходное положение

Укрепляет косые мышцы живота и нижний отдел кора. Тренирует координацию.



Мобильность



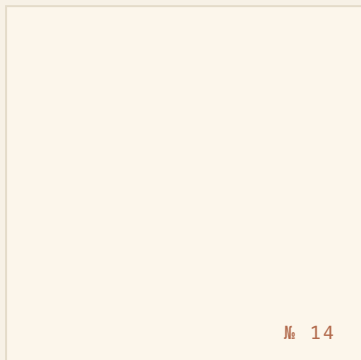
№ 13

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

Формирует нейтральный позвоночник, снимает напряжение со спины.



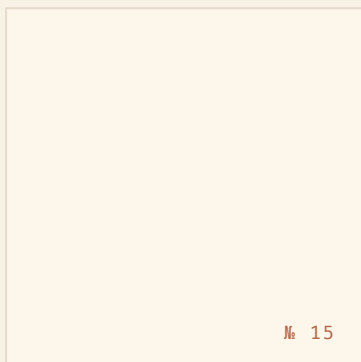
№ 14

Нитка в иголку

2 × 8 на сторону

- 1 На четвереньках, ладони под плечами
- 2 На выдохе – провести одну руку под телом вдоль пола, голова поворачивается вслед. Таз неподвижен
- 3 На вдохе – вернуть

Раскрывает грудной отдел, снимает напряжение с плеч.



№ 15

Поза ребёнка

2 × 1 мин

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

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



Ежедневная база



№ 16

Прогулка или кардио

3 раза в неделю · 30 мин

- 1 Бег, вело, плавание – по желанию и самочувствию
- 2 Интенсивность без одышки в покое
- 3 Поддерживает сердечно-сосудистую систему

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

~35 мин

средняя
длительность

АКЦЕНТ

сила + кардио
+ мобильность

ПН

Низ тела + кор

40 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Приседания с гантелями · 3×12
- Выпады назад · 3×12 на ногу
- Румынская тяга · 3×12
- Планка на локтях · 3×40 сек
- Мёртвый жук · 3×10
- Косое скручивание с подъёмом колена · 3×12

ВТ

Кардио

30 мин

ОСНОВНОЕ

- Бег, вело, плавание – 30 мин

СР

Верх + мобильность

40 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Тяга в наклоне · 3×12
- Жим стоя · 3×12
- Отжимания · 3×12

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2×10
- Нитка в иголку · 2×8
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ЧТ

Кардио

30–40 мин

ОСНОВНОЕ

- Интервальный бег или длительная прогулка – 30–40 мин



Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

Всё тело (фулбади)

45 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Приседания · 3×12
- Румынская тяга · 3×12
- Тяга в наклоне · 3×12
- Жим стоя · 3×12
- Планка на локтях · 3×40 сек
- Косое скручивание с подъёмом колена · 3×12

СБ

Активный отдых

20 мин

ФИНИШ

- Лёгкая растяжка, поза ребёнка, прогулка

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 «После года». 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.

