



Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

До беременности

подготовка к беременности

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

Создать силовую и стабилизационную базу для будущей беременности

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

- Регулярные силовые тренировки 3 раза в неделю
- Дыхание и работа с тазовым дном ежедневно
- Кардио средней интенсивности 2–3 раза в неделю
- Мобильность тазобедренных суставов

– Что не делаем

- Тренировки до изнеможения
- Жёсткие диеты одновременно с силовыми
- Задержки дыхания под нагрузкой без подготовки ТД
- Скручивания на пресс (бесполезно и вредно)

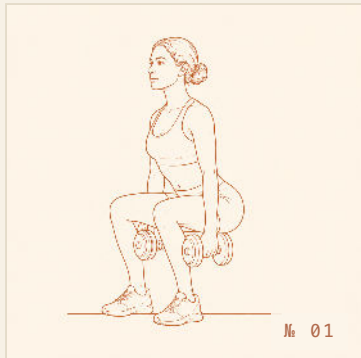


ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Нарушения цикла при смене режима нагрузки
- ◆ Боль в тазовых суставах или пояснице при упражнениях
- ◆ Ощущение давления в промежности при прыжках или беге
- ◆ Подтекание мочи – решить до беременности, не ждать



Упражнения на низ тела



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, так чтобы колени оказались под пятками (или чуть впереди, но не за носками). Колени не заваливаются внутрь.
- 3 На выдохе – подняться вверх за счёт сокращения ягодиц.

Крепкие ягодицы и ноги снижают нагрузку на поясницу – пригодится и сейчас, и при беременности.



Румынская тяга с гантелями

3 × 12

- 1 Ноги на ширине таза, носки смотрят прямо, колени чуть согнуты во время всего движения. 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 – создаёт прочный каркас для растущего живота.



Ягодичный мостик

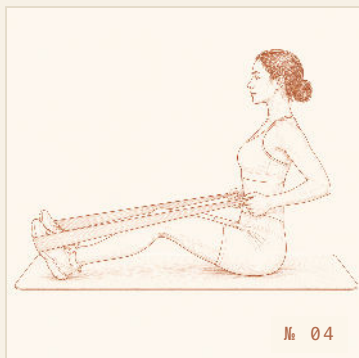
3 × 15

- 1 Лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу. Прижать поясницу к полу (подкрутить таз)
- 2 На выдохе – поднять таз вверх, задержать 2 секунды. Колени прямо над пятками
- 3 На вдохе – опустить позвонок за позвонком, сохраняя подкрутку

Укрепляет ягодицы и разгружает поясницу. Делать на выдохе, без задержки дыхания.



Упражнения на верх тела

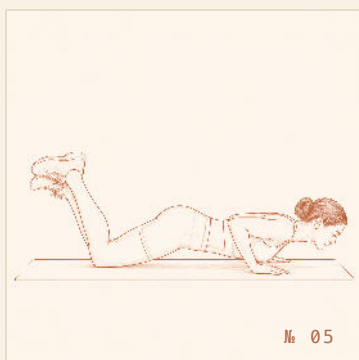


Тяга резины к поясу

3 × 15

- 1 Сидя, спина прямая, плечи опущены, ноги прямые или слегка согнуты. Ленту завести за стопы
- 2 На выдохе – тянуть локти назад, сводить лопатки, руки направлены к низу живота
- 3 На вдохе – исходное положение

Здоровая спина сейчас = меньше боли в пояснице во время беременности.



Отжимания с колен

3 × 12

- 1 На четвереньках, ладони под плечами, колени 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 – помогут держать осанку при растущем животе и носить ребёнка на руках.



Жим гантелей над головой

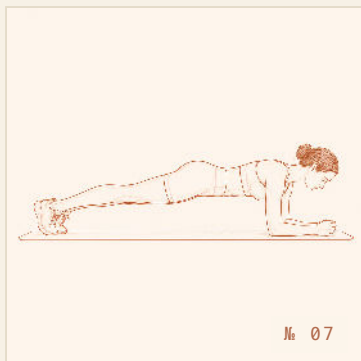
3 × 12

- 1 Стоя или сидя, ноги на ширине плеч, носки смотрят прямо. Спина прямая. 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. Вес комфортный, спина прямая.



Упражнения на глубокие мышцы живота

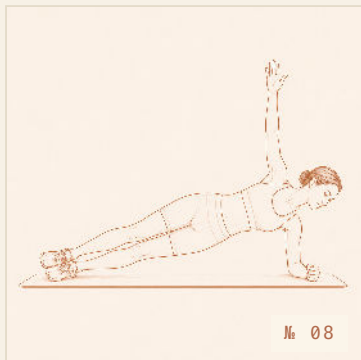


Планка на локтях

3 × 30 сек

- 1 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.
Классическое упражнение для создания стабильного центра.*



Боковая планка

3 × 30 сек на сторону

- 1 Лёжа на боку, упор на предплечье, локоть под плечом.
- 2 Поднять таз в одну линию с корпусом.
- 3 Дышать свободно.

Учит стабильности таза и плеч без осевой нагрузки на позвоночник.



Мёртвый жук

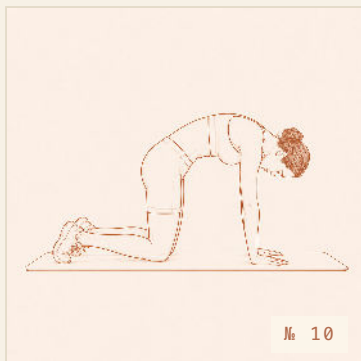
3 × 10 на сторону

- 1 Лёжа на спине, руки вытянуты к потолку, ноги согнуты в коленях под 90°, голени параллельны полу. Поясница прижата к полу
- 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 при движении конечностями – критично для беременности и после.



Упражнения на мобильность

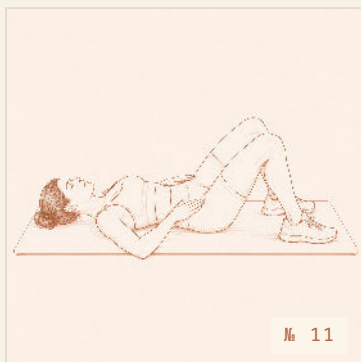


Кошка-корова

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. Безопасно на любом сроке.



Тазовые часы

2 × 8 кругов + движения по осям

- 1 Лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу
- 2 Представить, что таз – циферблат часов. Наклонять таз вперёд/назад/в стороны
- 3 Затем «рисовать» тазом круг по часовой стрелке и против. Дышать свободно

Учит контролю таза, профилактика болей в спине и симфизита.



Круговые вращения одной ногой лёжа

2 × 8 кругов на ногу

- 1 Лёжа на спине, одна нога прямая вверх (или согнута под 90°)
- 2 Вращать бедром от тазобедренного сустава по кругу – по часовой стрелке, затем против
- 3 Таз остаётся неподвижным. Дышать свободно

Мобилизует тазобедренный сустав – профилактика защемлений.





Бабочка лёжа

2 × 1 мин

- 1 Лёжа на спине, стопы вместе, колени разведены в стороны. Руки свободно вдоль тела или на коленях
- 2 Под действием силы тяжести колени сами мягко опускаются к полу – ничего не давить, не тянуть, просто расслабляться
- 3 Дышать свободно

Раскрывает тазобедренные суставы, улучшает подвижность для будущих родов.

Ежедневная база



Диафрагмальное дыхание

ежедневно · 5 мин

- 1 Лёжа на боку (или на спине до 12 недель), колени согнуты
- 2 Вдох носом – живот и рёбра расширяются, грудь неподвижна
- 3 Выдох ртом – живот мягко уходит в позвоночник, тазовое дно подтягивается

Тренирует связь дыхания и тазового дна – основа безопасности любой нагрузки во время беременности.



Кегель

2 × 10 ежедневно

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

Чередуйте с обратным Кегелем – сила без эластичности бесполезна.





Обратный Кегель

ежедневно · 5 мин

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

Способность расслаблять тазовое дно критичнее, чем умение его сжимать. Снижает риск разрывов в родах.



Кардио (ходьба, плавание, вело)

3 раза в неделю по 30 мин

- 1 Интенсивность: спокойно поддерживаем разговор.
- 2 Дышать свободно.

Готовит сердце и сосуды к увеличению объёма крови на 40–50% во время беременности.

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

~45 мин

средняя
длительность

АКЦЕНТ

сила + кардио
+ мобильность

ПН

Ноги + кор

40 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание + Кегель · 5 мин

ОСНОВНОЕ

- Тазовые часы · 3 мин
- Приседания · 3 × 12
- Румынская тяга · 3 × 12
- Ягодичный мостик · 3 × 15

ФИНИШ

- Планка · 3 × 30 сек
- Боковая планка · 3 × 30 сек
- Мёртвый жук · 3 × 10 на сторону

ВТ

Кардио + ТД

45 мин

РАЗМИНКА

- Ходьба · 30 мин

ОСНОВНОЕ

- Тазовые часы · 3 мин

ФИНИШ

- Дыхание + Кегель · 10 мин

СР

Верх + мобильность

40–45 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание + Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Тяга резины · 3 × 15
- Отжимания с колен · 3 × 12
- Жим гантелей · 3 × 12
- Бабочка лёжа · 2 × 1 мин
- Круговые вращения одной ногой · 2 × 8 на сторону

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2 × 10

ЧТ

Кардио + растяжка

40 мин

РАЗМИНКА

- Плавание · 30 мин

ОСНОВНОЕ

- Тазовые часы · 5 мин

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2 × 10



Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

Всё тело

55–60 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание + Кегель · 5 мин
- Тазовые часы · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Приседания · 3 × 12
- Румынская тяга · 3 × 12
- Тяга резины · 3 × 15
- Отжимания с колен · 3 × 12
- Планка · 3 × 30 сек
- Боковая планка · 3 × 30 сек
- Мёртвый жук · 3 × 10 на сторону

ФИНИШ

- Ягодичный мостик · 3 × 15
- Бабочка лёжа · 2 × 1 мин
- Кошка-корова · 2 × 10

СБ

Активный отдых

40 мин

РАЗМИНКА

- Прогулка · 30 мин

ОСНОВНОЕ

- Тазовые часы · 3 мин

ФИНИШ

- Дыхание · 5 мин

ВС

Отдых

Полноценный отдых и 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 «До беременности». 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.

