

Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

# Восстановление

диастаз · восстановление

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Вернуть силу и устойчивость тела, закрыть диастаз,  
укрепить кор*

3

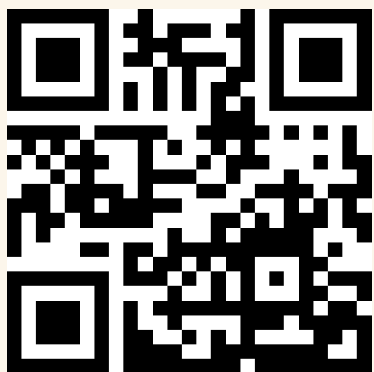
РАЗА В НЕДЕЛЮ

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 2–3 раза в неделю
- ✓ Дыхание и работа с тазовым дном ежедневно
- ✓ Прогулки 20–30 мин в день
- ✓ Постепенное увеличение нагрузки: вес тела → лёгкие гантели
- ✓ Слушать тело: боль или давление в промежности – сигнал к остановке

## – Что не делаем

- ✗ Тренировки до изнеможения
- ✗ Скручивания и классический пресс (при диастазе)
- ✗ Прыжки, бег – без укреплённого кора
- ✗ Задержки дыхания под нагрузкой
- ✗ Тренировка через боль

## ! ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Подтекание мочи при нагрузке
- ◆ Ощущение давления или выпадения в промежности
- ◆ Боль в зоне шва (кесарево) или промежности при движении
- ◆ Диастаз расширяется вместо закрытия (проверить через 4 недели)
- ◆ Резкая боль в пояснице при переходе к нагрузке



## 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 безопасности любой нагрузки.*



№ 02

### Кегель (медленные и быстрые)

*ежедневно · 3×10*

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

*Восстанавливает тонус и реактивность тазового дна. Чередуйте с обратным Кегелем.*



№ 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.*



## Ноги и ягодицы



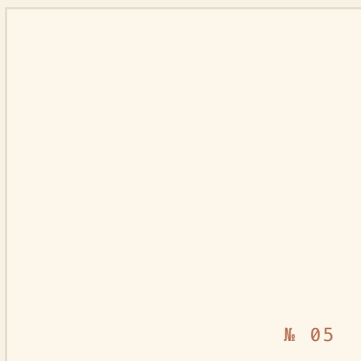
№ 04

### Приседания у стены

**3 × 12**

- 1** Встать спиной к стене, стопы на ширине таза, носки смотрят прямо
- 2** На вдохе – опуститься до угла в коленях 90°, спина скользит по стене. Колени не выходят за носки
- 3** На выдохе – вернуться вверх

*Укрепляет ноги и ягодицы, снимает нагрузку с поясницы. Безопасно при диастазе.*



№ 05

### Махи согнутой ногой вверх на четвереньках

**2 × 15 на сторону**

- 1** Встать на четвереньки, ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами. Спина прямая
- 2** На выдохе – поднять согнутую в колене ногу вверх (бедро параллельно полу, стопа в потолок), не прогибаясь в пояснице
- 3** На вдохе – вернуть ногу в исходное положение

*Укрепляет ягодицы и заднюю поверхность бедра, стабилизирует таз. Безопасно при диастазе.*



№ 06

### Ракушка

**2 × 15 на сторону**

- 1** Лёжа на боку, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, рука под голову, опорная рука на полу перед животом
- 2** На выдохе – поднять колено верхней ноги вверх, стопы остаются вместе
- 3** На вдохе – вернуть колено в исходное положение

*Мягко укрепляет среднюю ягодичную мышцу и стабилизирует тазобедренный сустав. Безопасно при беременности и после родов.*



## Верх тела



№ 07

### Тяга резины к поясу

**3 × 15**

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

*Здоровая и сильная спина сейчас = меньше боли в пояснице.*



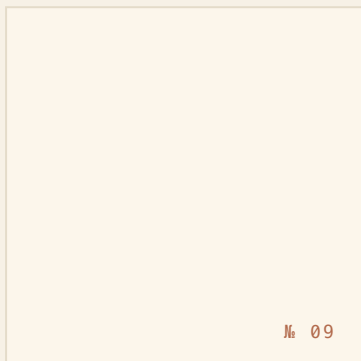
№ 08

### 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, помогают держать осанку.*



№ 09

### Тяга гантелей к поясу стоя

**3 × 12**

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая. Гантели в обеих руках
- 2 На выдохе – тянуть гантели к поясу (низ живота), локти прижаты к рёбрам, лопатки свести
- 3 На вдохе – вернуть руки в исходное положение

*Укрепляет спину и кор. Симметричная нагрузка безопасна при диастазе.*



## Кор и пресс



№ 10

### Дыхание на стягивание диастаза

**3 × 10 медленных циклов**

- 1** Лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, поясница прижата. Руки на животе (поперёк белой линии)
- 2** Вдох носом – живот мягко расширяется
- 3** Выдох ртом (губы трубочкой) – живот втягивается к позвоночнику, поперечная мышца живота напрягается, белая линия стягивается. Удерживать 2–3 сек, расслабить

Ключевое упражнение для закрытия диастаза. Учит изолированно включать поперечную мышцу живота.



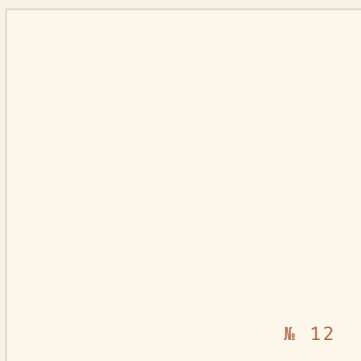
№ 11

### 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

### Птица-собака с задержкой

**3 × 12 на сторону**

- 1** На четвереньках, ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами. Спина нейтральна, поясница не прогибается
- 2** На выдохе – вытянуть противоположные руку и ногу, задержаться на 3 секунды
- 3** На вдохе – вернуть

Тренирует поперечную мышцу живота и координацию без нагрузки на белую линию. Безопасно при диастазе.



## Мобильность

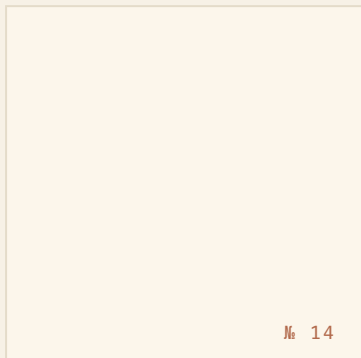


### Кошка-корова

**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.*

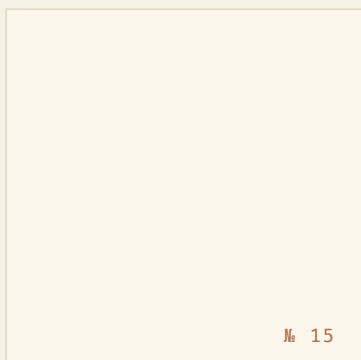


### Нитка в иголку

**2 × 8 на сторону**

- 1 На четвереньках, ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами
- 2 На выдохе – провести одну руку под телом вдоль пола (ладонь вверх), голова поворачивается вслед за рукой. Таз остаётся неподвижным
- 3 На вдохе – вернуть руку в исходное положение

*Раскрывает грудной отдел, снимает напряжение с плеч и шеи. Особенно полезно при грудном вскармливании.*



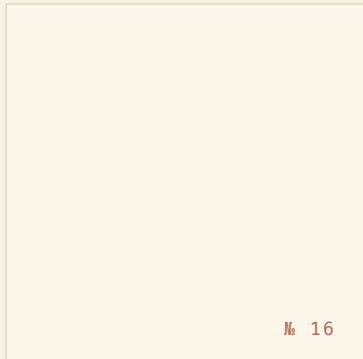
### Вращения бёдрами стоя

**2 × 8 кругов в каждую сторону**

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
- 2 Выполнять круговые движения тазом – сначала по часовой стрелке, затем против
- 3 Дышать свободно

*Улучшает подвижность таза, снимает застой в крестцовой области.*





№ 16

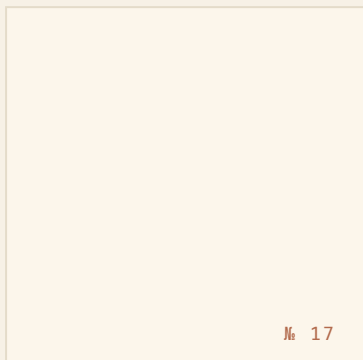
## Поза ребёнка

*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

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

## Ежедневная база



№ 17

## Прогулка

*20–30 мин в день*

- 1 Темп спокойный, при котором можно говорить
- 2 Дышать свободно
- 3 Поддерживает сердечно-сосудистую систему, укрепляет ноги

### 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

~30 мин

средняя  
длительность

АКЦЕНТ

сила + кардио  
+ мобильность

ПН

Ноги + кор

30–35 мин

## РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 5 мин

## ОСНОВНОЕ

- Приседания у стены · 3×12
- Махи согнутой ногой · 2×15 на сторону
- Ракушка · 2×15
- Дыхание на стягивание диастаза · 3×10
- Мёртвый жук · 3×10
- Птица-собака · 3×12

ВТ

Прогулка + ТД

30–40 мин

## ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 20–30 мин
- Дыхание+Кегель · 10 мин

СР

Верх + мобильность

35–40 мин

## РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

## ОСНОВНОЕ

- Тяга резины · 3×15
- Отжимания с колен · 3×12
- Тяга гантелей · 3×12

## ФИНИШ

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

ЧТ

Прогулка + ТД

30–40 мин

## ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 20–30 мин
- Дыхание+Кегель · 10 мин



# Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

## Ноги + кор

30–35 мин

### РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 5 мин

### ОСНОВНОЕ

- Приседания у стены · 3×12
- Махи согнутой ногой · 2×15 на сторону
- Ракушка · 2×15
- Дыхание на стягивание диастаза · 3×10
- Мёртвый жук · 3×10
- Птица-собака · 3×12

СБ

## Активный отдых

20 мин

### ОСНОВНОЕ

- Прогулка · 15–20 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 «Восстановление». 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.

