



Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

1 триместр

8-я неделя

мягкий старт

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Сохранить движение, не перегружать организм,
сформировать привычку*

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 и работа с тазовым дном ежедневно
- Мягкие силовые упражнения 2–3 раза в неделю
- Прогулки 15–20 мин в день
- В дни слабости – отдых или лёгкая прогулка
- Слушать тело: есть силы – занимаемся, нет – отдыхаем

– Что не делаем

- Тренировки до изнеможения
- Скручивания и классический пресс
- Прыжки, бег, ударная нагрузка
- Заставлять себя через силу
- Задержки дыхания под нагрузкой



ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Кровянистые выделения
- ◆ Тянущая боль внизу живота или в пояснице
- ◆ Головокружение, тошнота усиливается при движении
- ◆ Температура выше 38°C
- ◆ Резкая слабость, несоизмерная нагрузке



Ноги и ягодицы



Полуприседы у стены

2 × 12

- 1** Встать спиной к стене, стопы на ширине таза, носки смотрят прямо
- 2** На вдохе – медленно опуститься на 10–15 см, спина скользит по стене. Колени не выходят за носки
- 3** На выдохе – вернуться вверх

Мягко укрепляет ноги и ягодицы без нагрузки на поясницу и суставы.



Ягодичный мостик

3 × 12

- 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.



Ракушка

2 × 12 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.



Верх тела

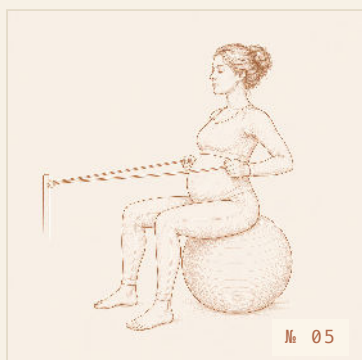


Вертикальная тяга резины сидя

3 × 12

- 1 Сесть на фитбол или стул, ноги на ширине плеч. Взять ленту широким хватом, руки вертикально над головой
- 2 На выдохе – тянуть ленту к груди, локти стремятся вниз и к туловищу, в нижней точке свести лопатки
- 3 На вдохе – исходное положение

Укрепляет широчайшие мышцы спины и формирует осанку – особенно важно при растущем животе.



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 от стены

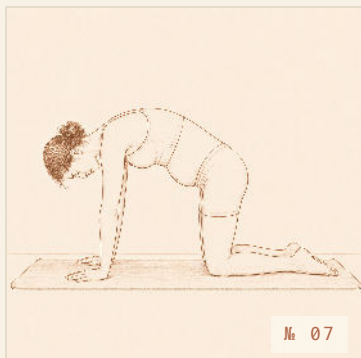
2 × 12

- 1 Стоя лицом к стене, руки на ширине плеч, носки на расстоянии 30–40 см от стены
- 2 На вдохе – согнуть локти, приблизить грудь к стене
- 3 На выдохе – оттолкнуться и вернуться в исходное положение

Укрепляют грудные мышцы и трицепсы, помогают держать осанку. Безопасны для тазового дна.



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.



Поза щенка

2 × 30 сек

- 1 На четвереньках, руки вытянуты вперёд, ладони на полу
- 2 Медленно опустить грудную клетку к полу, сохраняя таз над коленями. Лоб касается пола
- 3 Дышать свободно

Раскрывает грудной отдел, снимает напряжение с плеч и шеи, помогает дышать полной грудью.



Тазовые часы

2 × 8 кругов

- 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
- 2 Руки свободно вдоль тела. Под действием силы тяжести колени сами мягко опускаются к полу
- 3 Ничего не давить, не тянуть – просто расслабляться. Дышать свободно

Раскрывает тазобедренные суставы, улучшает подвижность для будущих родов.

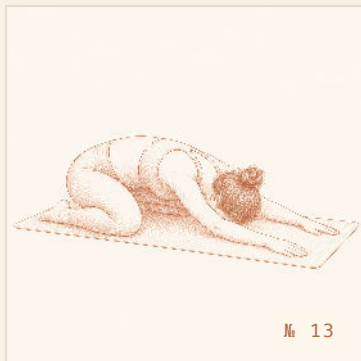


Разминка стоп сидя *2 × 8 в каждую сторону*

- 1 Сидя, ноги вытянуть вперёд
- 2 Сокращать стопы от себя к себе, затем круговые движения в обе стороны
- 3 Дышать свободно

Улучшает кровообращение в ногах, профилактика отёков и варикоза.





№ 13

Поза ребёнка

2 × 1 мин

- 1** Встать на колени, развести колени шире таза (чтобы живот свободно лежал между бёдер)
- 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 между упражнениями.

Ежедневная база



№ 14

Диафрагмальное дыхание

ежедневно · 5–7 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.



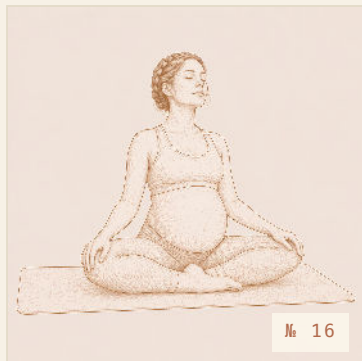
№ 15

Прогулка

15–20 мин в день

- 1** Темп спокойный, при котором можно говорить
- 2** Дышать свободно
- 3** Поддерживает сердечно-сосудистую систему и настроение, не перегружая организм





Кегель

ежедневно · 5 мин

- 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.

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

Ноги + кор

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 5 мин

ОСНОВНОЕ

- Полуприседы у стены · 2×12
- Ягодичный мостик · 3×12
- Ракушка · 2×12 на сторону

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2×10
- Тазовые часы · 2×8

ВТ

Прогулка + ТД

20–25 мин

РАЗМИНКА

- Прогулка · 15–20 мин

ФИНИШ

- Дыхание+Кегель · 5 мин

СР

Верх + мобильность

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Вертикальная тяга резины · 3×12
- Тяга к поясу · 3×15
- Отжимания от стены · 2×12

ФИНИШ

- Бабочка лёжа · 2 мин
- Разминка стоп сидя · 2×8

ЧТ

Прогулка + растяжка

20–25 мин

РАЗМИНКА

- Прогулка · 15–20 мин

ФИНИШ

- Поза щенка · 2×30 сек
- Круговые вращения ногой · 2×8



Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

Кор + мобильность

20–25 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Кошка-корова · 2×10
- Тазовые часы · 2×8
- Бабочка лёжа · 2 мин

ФИНИШ

- Поза ребёнка · 2×1 мин

СБ

Активный отдых

15–20 мин

ОСНОВНОЕ

- При хорошем самочувствии – прогулка 15–20 мин. При усталости – только дыхание и поза ребёнка.

ВС

Отдых

ОСНОВНОЕ

- 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 «1 триместр». 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.

