

Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

2 триместр

20-я неделя

уверенное движение

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Укрепить тело, сохранить стабильность,
подготовиться к родам*

3

РАЗА В НЕДЕЛЮ

35–45

МИНУТ ЗАНЯТИЕ

4

НЕДЕЛИ ПРОГРАММА



канал

[@fit_beremennost](https://www.instagram.com/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
- ✓ Использовать опору для равновесия
- ✓ Слушать тело: при боли в лобке – исключить приседания

– Что не делаем

- ✗ Тренировки до изнеможения
- ✗ Скручивания и классический пресс
- ✗ Прыжки, бег, ударная нагрузка
- ✗ Длительное лежание на спине (более 1–2 мин)
- ✗ Задержки дыхания под нагрузкой

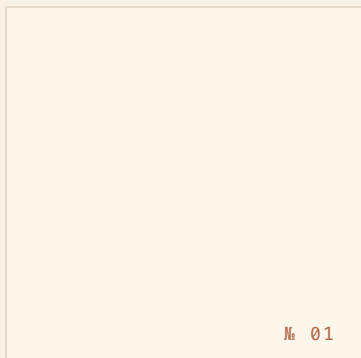


ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Кровянистые выделения
- ◆ Тянущая боль внизу живота или в пояснице
- ◆ Боль в лобке (симфизит) усиливается при ходьбе или приседаниях
- ◆ Головокружение, одышка в покое
- ◆ Регулярные схваткообразные боли



Ноги и ягодицы



№ 01

Приседания с гантелями (широкий присед)

3 × 12

- 1** Стопы шире плеч, носки развернуты в стороны. Гантели у груди или на плечах. Спина прямая
- 2** На вдохе – опуститься до параллели бёдер с полом, отводя таз назад. Колени смотрят в сторону носков
- 3** На выдохе – подняться вверх за счёт сокращения ягодиц

Укрепляет внутреннюю поверхность бедра и ягодицы, помогает держать таз стабильно.



№ 02

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 – создаёт прочный каркас для растущего живота.



№ 03

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

Мягко укрепляет ягодицы и заднюю поверхность бедра, стабилизирует таз. Безопасно при беременности.



Верх тела

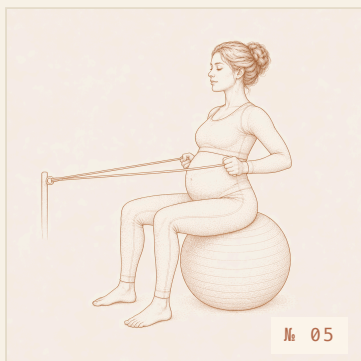


Вертикальная тяга резины сидя

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.

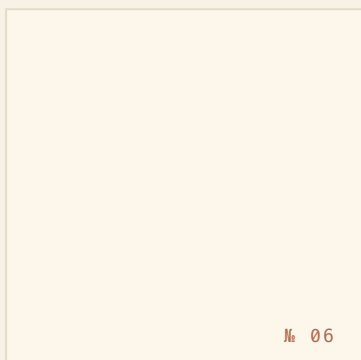


Тяга резины к поясу сидя

3 × 12

- 1 Сидя, спина прямая, плечи опущены, ноги прямые или немного 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.



Кор



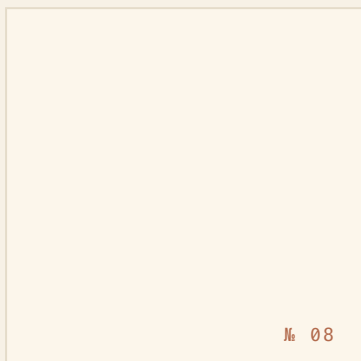
№ 07

Наклоны корпуса в стороны

2 × 12 в каждую сторону

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука на бедре, другая тянется вверх
- 2 На выдохе – потянуться рукой вверх по диагонали, удлиняя боковую поверхность корпуса
- 3 На вдохе – вернуться в исходное положение

Укрепляет косые мышцы живота и улучшает подвижность грудного отдела. Безопасно при беременности.



№ 08

Повороты корпуса

2 × 12 в каждую сторону

- 1 Стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью
- 2 На выдохе – повернуть корпус в сторону, таз остаётся неподвижным
- 3 На вдохе – вернуться

Тренирует подвижность грудного отдела и координацию, не нагружая поясницу.



№ 09

Пила

2 × 10 в каждую сторону

- 1 Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд чуть шире плеч, спина прямая, руки разведены в стороны
- 2 На выдохе – повернуть корпус в сторону и потянуться рукой к мизинцу противоположной ноги. Таз неподвижен
- 3 На вдохе – вернуться в исходное положение

Тренирует подвижность грудного отдела и косые мышцы живота. Живот не сжимается.



Мобильность



№ 10

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. Безопасно на любом сроке.



№ 11

Лягушка стоя на коленях

2 × 12

- 1 Встать на колени на мягкую поверхность, ладони на полу (или опора на локти). Таз нейтрален
- 2 На выдохе – развести колени шире, чувствуя раскрытие в тазобедренных суставах
- 3 На вдохе – вернуть колени в исходное положение

Раскрывает тазобедренные суставы, улучшает подвижность таза. Безопасно при беременности.



№ 12

Глубокий присед (статика)

2 × 30 сек

- 1 Стопы шире плеч, носки развернуты в стороны
- 2 На вдохе – опуститься в глубокий присед (таз ниже коленей), локтями упереться в колени
- 3 Удерживать, дышать свободно. Выполнять без боли в лобке

Раскрывает таз, улучшает подвижность тазобедренных суставов.





№ 13

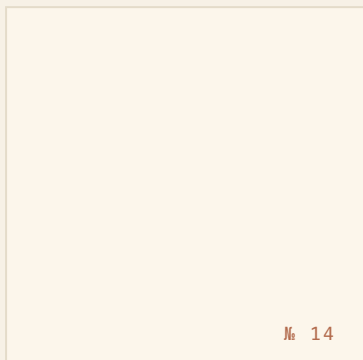
Поза ребёнка

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



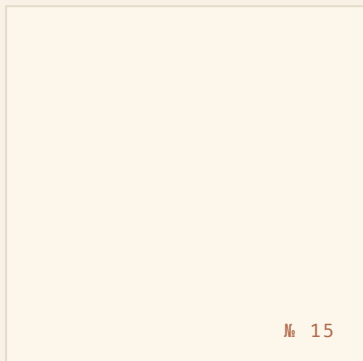
№ 14

Диафрагмальное дыхание

ежедневно · 5–7 мин

- 1 Лёжа на боку (или полусидя с опорой), 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

20–30 мин в день

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





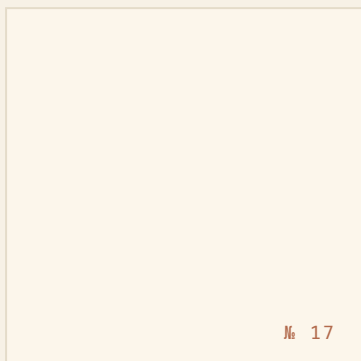
№ 16

Кегель

ежедневно · 5 мин

- 1 Лёжа или сидя, дыхание свободное, ягодичы 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.



№ 17

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 + ягодицы

30–35 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 5 мин

ОСНОВНОЕ

- Приседания широкие · 3×12
- Румынская тяга · 3×12
- Махи согнутой ногой · 2×15 на сторону

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2×10
- Глубокий присед · 2×30 сек
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ВТ

Прогулка + ТД

25–35 мин

РАЗМИНКА

- Прогулка · 20–30 мин

ФИНИШ

- Дыхание+Кегель · 5 мин

СР

Верх + мобильность

30–35 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

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

ФИНИШ

- Лягушка · 2×12
- Кошка-корова · 2×10
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ЧТ

Прогулка + растяжка

25–30 мин

РАЗМИНКА

- Прогулка · 20–30 мин

ФИНИШ

- Глубокий присед · 2×30 сек
- Поза ребёнка · 2×1 мин



Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

Кор + пресс

20–25 мин

РАЗМИНКА

- Дыхание+Кегель · 3 мин

ОСНОВНОЕ

- Пила · 2×10 на сторону
- Наклоны корпуса · 2×12 на сторону
- Повороты корпуса · 2×12 на сторону

ФИНИШ

- Кошка-корова · 2×10
- Поза ребёнка · 2×1 мин

СБ

Активный отдых

15–20 мин

ОСНОВНОЕ

- Прогулка 15–20 мин. Поза ребёнка 2 мин.

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 «2 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.

