

Анастасия Никольская

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ

# 3 триместр

*32-я неделя*

подготовка к родам

ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВАС СЕЙЧАС

*Мягко подготовить таз и дыхание к родам, сохранить  
активность без риска*

3

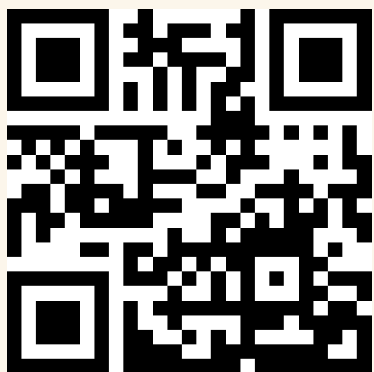
РАЗА В НЕДЕЛЮ

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

- ✓ Дыхательные практики ежедневно
- ✓ Мобильность таза и бёдер
- ✓ Прогулки 15–20 мин в день
- ✓ Упражнения с опорой (стул, стена, фитбол)
- ✓ Поза ребёнка – для отдыха

## – Что не делаем

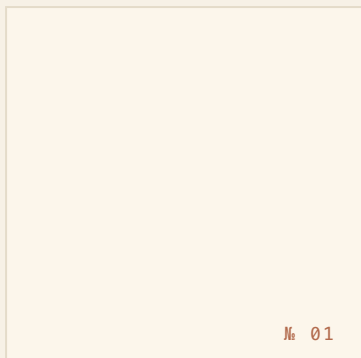
- ✗ Длительное лежание на спине (более 1–2 мин)
- ✗ Прыжки, бег, ударная нагрузка
- ✗ Глубокие приседания с весом
- ✗ Скручивания и упражнения на пресс
- ✗ Задержки дыхания под нагрузкой
- ✗ Любые упражнения через боль

## ! ОСТАНОВИТЬСЯ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- ◆ Кровянистые выделения
- ◆ Регулярные схватки (чаще 4 в час)
- ◆ Отхождение вод или подозрение на подтекание
- ◆ Сильная головная боль, отёки лица и рук
- ◆ Снижение шевелений плода
- ◆ Боль в лобке (симфизит) усиливается при ходьбе или приседаниях



## Ноги и ягодицы



№ 01

### 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.*



№ 02

### 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 беременности.*



№ 03

### Ягодичный мостик с опорой на фитбол

**2 × 12**

- 1** Лечь спиной на фитбол: голова и плечи на мяче, таз на весу. Колени согнуты, стопы на полу
- 2** На выдохе – поднять таз, сжимая ягодицы. Тело в прямую линию от плеч до коленей
- 3** На вдохе – плавно опустить таз вниз

*Укрепляет ягодицы и разгружает поясницу. Не давит на живот. При отсутствии фитбола – мостик с опорой лопатками на устойчивый стул.*



## Верх тела



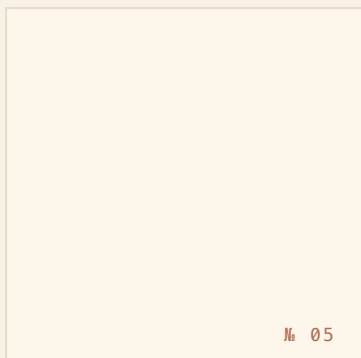
№ 04

### Тяга резины к поясу сидя

**3 × 12**

- 1** Сидя, спина прямая, ноги прямые или немного согнуты. Ленту завести за стопы
- 2** На выдохе – тянуть локти назад, сводить лопатки, плечи опущены
- 3** На вдохе – исходное положение

*Здоровая спина сейчас = меньше боли в пояснице. Лёгкое сопротивление.*



№ 05

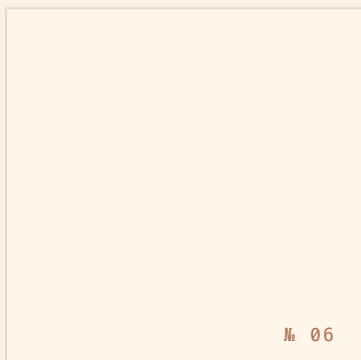
### Отжимания от стены

**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.*

## Мобильность и подготовка к родам



№ 06

### 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.*





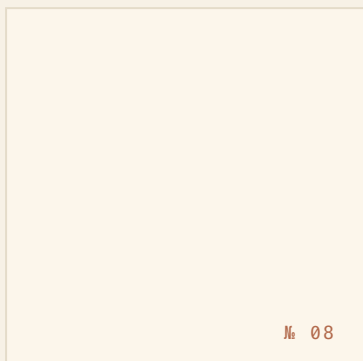
№ 07

## Коленно-локтевая поза

**2 × 1 мин**

- 1** Встать на четвереньки, затем опуститься на локти. Локти под плечами, предплечья на полу
- 2** Голова опущена или лежит на руках. Живот свободно провисает вниз
- 3** Дышать спокойно

*Снимает нагрузку с поясницы, улучшает кровоток в тазу.  
Идеальная поза для отдыха при беременности.*



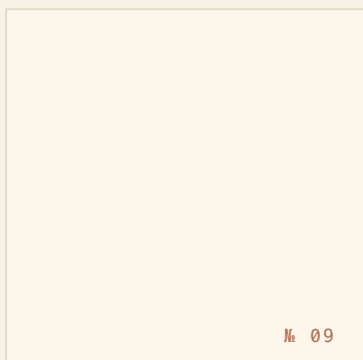
№ 08

## 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
- 3** На вдохе – вернуть колени в исходное положение

*Раскрывает тазобедренные суставы, улучшает подвижность таза.*



№ 09

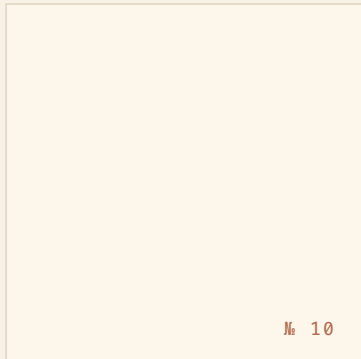
## Глубокий присед (статика)

**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.*





№ 10

## Тазовые часы на фитболе

**2 × 8 кругов**

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

*Учит контролю таза, профилактика болей в спине и симфизита. Безопасная альтернатива упражнениям лёжа на спине.*



№ 11

## Разминка стоп сидя

**2 × 8 в каждую сторону**

- 1 Сидя на стуле или на полу, ноги вытянуть вперёд
- 2 Потянуть носки на себя, от себя; затем круговые движения стопами в обе стороны
- 3 Дышать свободно

*Улучшает кровообращение в ногах, профилактика отёков и варикоза.*



№ 12

## 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.*



## Ежедневная база



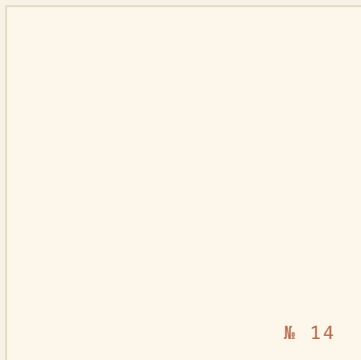
№ 13

### Дыхание для родов (4–8–4)

*ежедневно · 5 мин*

- 1 Сидя на фитболе или полусидя с опорой
- 2 Вдох носом – 4 счёта, пауза – 4 счёта (мягко), выдох ртом через расслабленные губы – 8 счётов
- 3 Тренирует дыхательный паттерн для схваток

*Главный навык третьего триместра. Тренировать ежедневно – в родах дыхание должно быть автоматическим.*

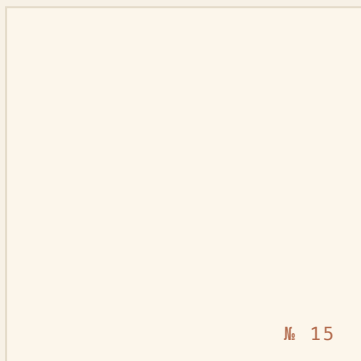


№ 14

### Прогулка

*15–20 мин в день*

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



№ 15

### Обратный Кегель

*ежедневно · 5 мин*

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

*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 + таз

25–30 мин

## РАЗМИНКА

- Дыхание для родов · 3 мин

## ОСНОВНОЕ

- Полуприседы у стены · 2×12
- Махи согнутой ногой · 2×15 на сторону
- Ягодичный мостик с опорой · 2×12

## ФИНИШ

- Кошка-корова · 2×10
- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Лягушка · 2×12
- Разминка стоп · 2×8
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ВТ

Прогулка + дыхание

25–30 мин

## РАЗМИНКА

- Прогулка · 15–20 мин

## ОСНОВНОЕ

- Дыхание для родов · 5 мин

## ФИНИШ

- Диафрагмальное дыхание+Кегель · 5 мин

СР

Верх + мобильность

25–30 мин

## РАЗМИНКА

- Дыхание для родов · 3 мин

## ОСНОВНОЕ

- Тяга резины · 3×12
- Отжимания от стены · 2×12

## ФИНИШ

- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Тазовые часы на фитболе · 2×8
- Глубокий присед · 2×30 сек
- Разминка стоп · 2×8
- Поза ребёнка · 2×1 мин

ЧТ

Прогулка + растяжка

20–25 мин

## РАЗМИНКА

- Прогулка · 15–20 мин

## ФИНИШ

- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Лягушка · 2×12
- Разминка стоп · 2×8
- Поза ребёнка · 2×1 мин



# Неделя в занятиях – продолжение

ПТ

## Дыхание + таз

20–25 мин

### РАЗМИНКА

- Дыхание для родов · 5 мин

### ОСНОВНОЕ

- Тазовые часы на фитболе · 2×8
- Глубокий присед · 2×30 сек
- Кошка-корова · 2×10

### ФИНИШ

- Лягушка · 2×12
- Коленно-локтевая поза · 2×1 мин
- Поза ребёнка · 2×1 мин

СБ

## Активный отдых

15–20 мин

### ОСНОВНОЕ

- Прогулка 15–20 мин или только дыхание для родов + коленно-локтевая поза + 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 «3 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.

