



ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА ДЛЯ МАМ

ПРОГРАММА #SektaPregnant

Программа #SektaPregnant помогает женщинам провести беременность активно, набирать вес в пределах нормы и хорошо себя чувствовать. Цель курса — подобрать индивидуальный комфортный уровень активности для каждой беременной.

Программа включает:

- силовые тренировки низкой и средней интенсивности,
- кардионагрузку (простая аэробика до 30 минут, ходьба),
- йогу,
- пилатес,
- растяжку,
- профилактические комплексы: дыхательную гимнастику, упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна, позиционную гимнастику для профилактики диастаза.

Все комплексы адаптированы для женщин во втором и третьем триместре беременности.

Пример тренировочного дня

Утренняя тренировка на выбор:

- ▶ Суставная гимнастика (7 минут)
- ▶ Утренняя тренировка (13 минут)

Основная тренировка:

- ▶ Комплекс для укрепления мышц спины (15 минут)

Дополнительные задания:

- коленно-локтевая поза (от 5 минут в день);
- комплекс дыхательной гимнастики;
- отслеживание количества шагов по шагомеру.

Программа подстраивается под любой уровень подготовки: новичок может выбрать более простые тренировки и выполнять только часть предложенных заданий.

Всё обучение проходит под контролем наставников, которые помогают адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности ученицы.

АВТОРЫ ПРОГРАММЫ:



Маргарита ПОПОВА,

специалист по адаптивной физической культуре, тренер по фитнесу для беременных. Сертифицированный инструктор по миофасциальному релизу RUMBLE ROLLER®.



Валерия ПУШКИНА,

врач акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики. Сертифицированный специалист по физической активности для беременных. Ассистент кафедры женских болезней и репродуктивного здоровья ИУВ НМХЦ имени Н. И. Пирогова.



Ольга РЕБРОВА,

сертифицированный специалист по функциональной анатомии, миофасциальному релизу, системе «Пилатес», дипломированный специалист по фитнесу международного класса. Специалист по восстановлению после родов, ведению беременности.