

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ

01/ НЕДЕЛЯ- ВВОДНЫЙ БЛОК

“что это за курс
и зачем он нужен”

утренние зарядки
для старта

ПЕРВЫЙ УРОК /вводный урок

- Возвращение внимания к телу: курс про здоровье, а не про похудение.
- Как доказательный подход помогает избежать перфекционизма и сравнения.
- Как цикл влияет на ощущения тела и тренировочный процесс.

ВТОРОЙ УРОК /анатомия таза

- Строение таза и диафрагмы, связь дыхания и внутренних органов.
- Как ощущать тазовое дно без зажимов и перенапряжения.
- Где находятся мышцы тазового дна и как чувствовать их корректно.

ТРЕТИЙ УРОК /диагностика диастаза

- Что такое диастаз и как безопасно проверить его дома.
- Почему «качать пресс» вредно после родов.
- Мягкое восстановление живота без перегрузки.

6 зарядок для старта

“что это за курс
и зачем он нужен”

ЧЕТВЕРТЬЙ УРОК /микробиота и жкт

- Как микробиом влияет на иммунитет, гормоны и на внешний вид.
- Базовые техники массажа живота, дыхание и лимфодренаж.
- Напитки и ферменты, для поддержки микробиоты.

ПЯТЬЙ УРОК /доказательный подход

- Какие анализы важны для женского здоровья, до/после родов и вне родов.
- Зачем следить за состоянием тканей и рубцов после операций.
- Интервью с гинекологом: профилактика, восстановление, чувствительность.

ШЕСТОЙ УРОК /стресс и тазовое дно

- Как хронический стресс повышает тонус тазового дна и влияет на дыхание.
- Почему напряжение живота, челюсти и осанки связано со стрессом.
- Практики для ежедневного выхода из стресса.

02/ НЕДЕЛЯ- ТРЕНИРОВКИ

ПЕРВЫЙ УРОК

/дыхание и таз

Влияние дыхания на тазовое дно и живот

ВТОРОЙ УРОК

/поиск тазового дна

Мягко чувствуем тазовое дно без чрезмерного контроля

ТРЕТИЙ УРОК

/подвижные ТБС

Развиваем подвижность таза для улучшения осанки и уменьшения болей

ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК

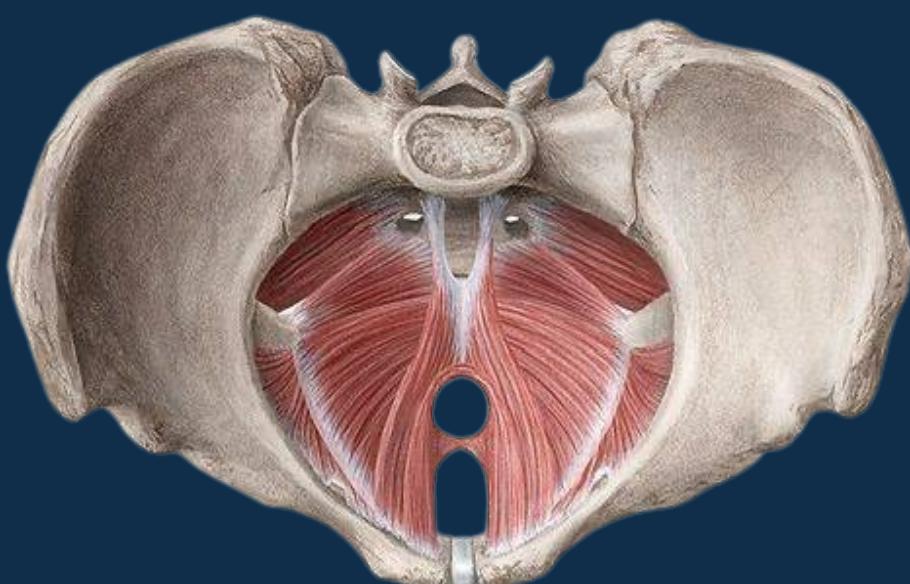
/свободный живот

Расслабление живота важнее, чем "«качание пресса»"

ПЯТЬЙ УРОК

/стопы и опора

Влияние стоп на таз, осанку и силу тела



03/ НЕДЕЛЯ- ГЛУБИННЫЕ МЫШЦЫ

ПЕРВЫЙ УРОК /позвоночник и осанка

Осанка - это не “«держать спину», а работа мозга

ВТОРОЙ УРОК /глубокие блоки

Безопасно укрепляем кор без перенапряжения

ТРЕТИЙ УРОК /копчик и поясница

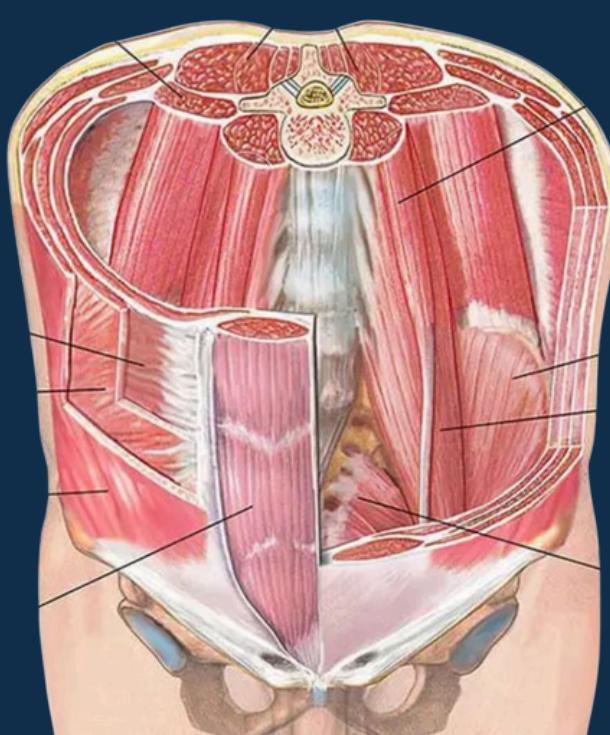
Снимаем хроническое напряжение поясницы

ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК /ЛБС и ягодицы

Укрепляем ягодицы и улучшаем мобильность таза

ПЯТЫЙ УРОК /пилатес на все тело

Тренировка на все тело



04/ НЕДЕЛЯ- ЗАВЕРШАЮЩАЯ НЕДЕЛЯ

ПЕРВЫЙ УРОК

/ноги и ягодицы

Как укрепить нижнее тело мягко, но эффективно?

ВТОРОЙ УРОК

/спина и руки

Как создать красивую вертикаль тела?

ТРЕТИЙ УРОК

/кор и тазовое дно

Как работать с центром тела безопасно?

ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК

/растяжка

Расслабляем мышцы правильно.

ПЯТЫЙ УРОК

/комплекс

Укрепляющий комплекс на все тело

БОНУСНЫЙ БЛОК МЕДИТАЦИИ

/3 медитации

Утренняя медитация осознанности
Вечерняя медитация перед сном
Практика принятия своего тела