

#Sektamama

## ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Программа для беременных 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, тазового дна и профилактики диастаза.

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

## ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ:

Утренняя тренировка на выбор:

- [Разминка](#) (8 минут)
- [Кардиотренировка](#) (8 минут)

Основная тренировка:

- [Тренировка](#) (21 минута)

Дополнительные задания:

- коленно-локтевая поза (от 5 минут в день),
- 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:



### **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.



### **Дарья Князева**

Тренер групповых программ,  
специалист по послеродовому  
восстановлению, и фитнесу  
во время беременности

*#Sektamama*