

#sekta

Памятка

о курсе для **беременных**



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)



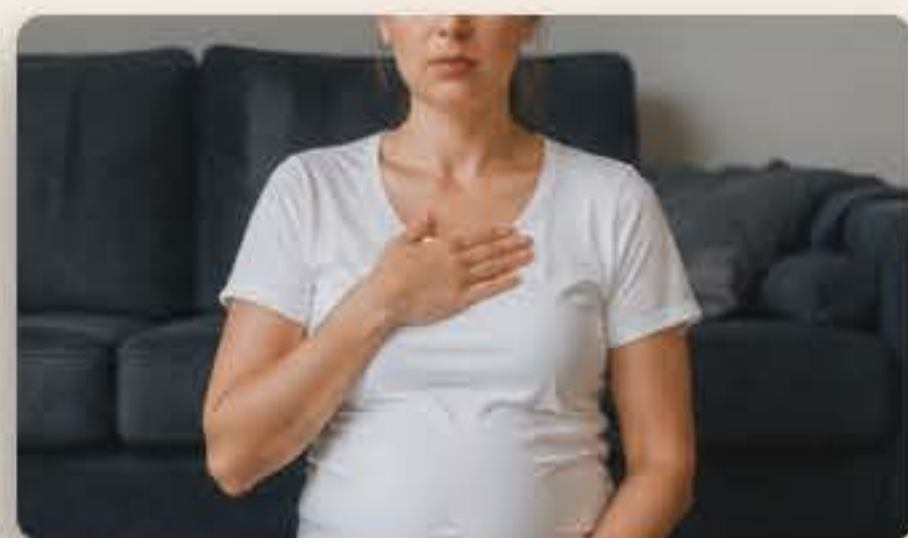
Пилатес



Растяжку



Йогу



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

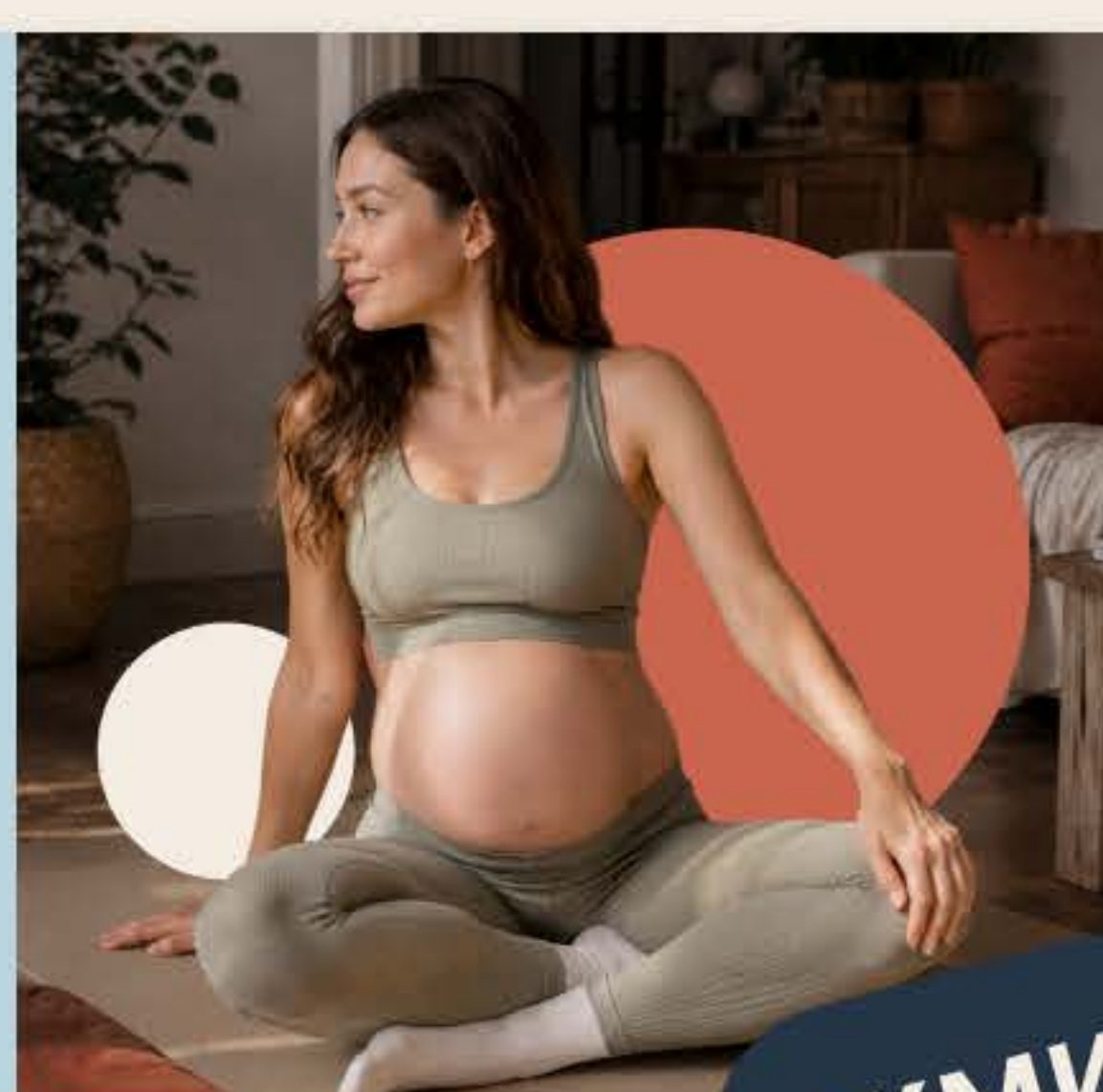
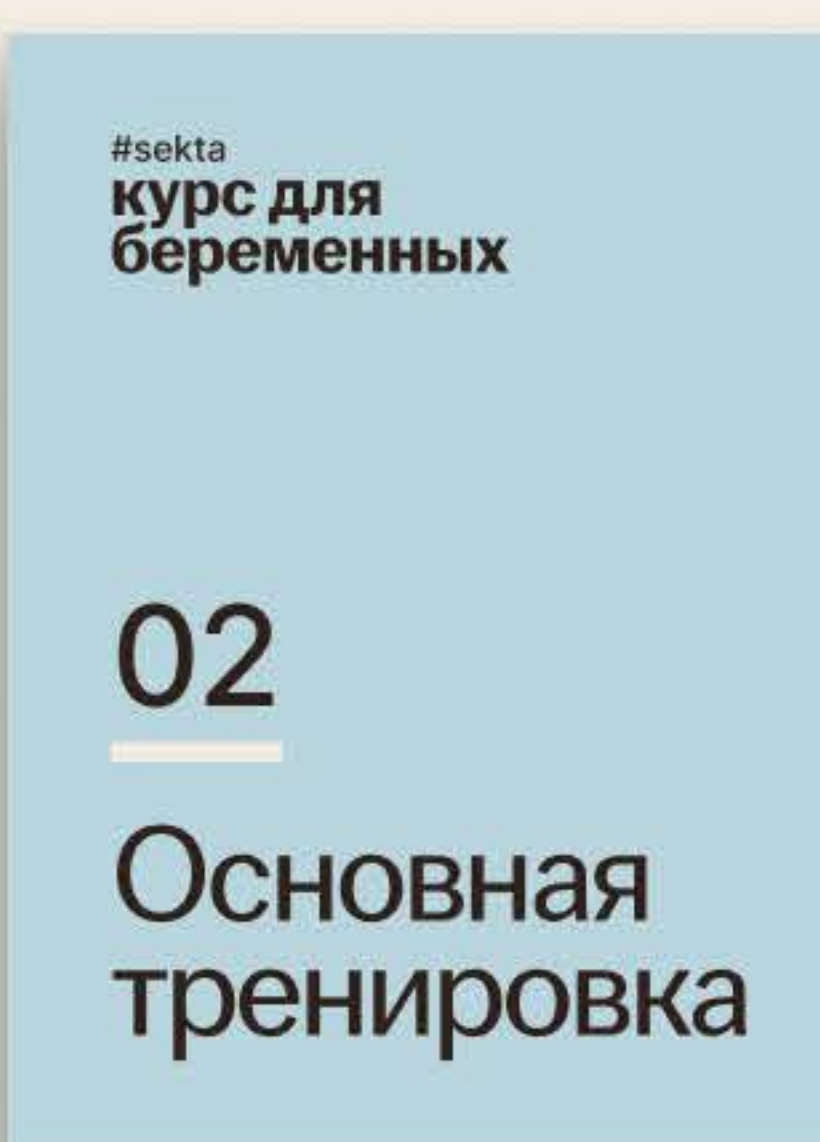


Пример тренировочного дня

Утренняя тренировка



Основная тренировка



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 Хурцилава

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 Sekta mama