



ТРЕНИРОВКА 1

Часть тренировки	Кол-во минут	Упражнения	Цель	Комментарии
Разминка	5-7	Аэробика: несложные аэробные шаги в удобной амплитуде: step touch, open step, curl, basic step, V-step и др.	<ul style="list-style-type: none">поднять ЧСС, усилить кровообращение;подготовить суставы, мышцы;разучить базовые аэробные движения;создание благоприятного настроения.	<ul style="list-style-type: none">невысокая интенсивность;небольшая амплитуда;только удобные движения руками;координационная сложность пониженная.
		Предварительный стретч и суставная гимнастика	<ul style="list-style-type: none">подготовить суставы, мышцы.	<ul style="list-style-type: none">очень аккуратные контролируемые движения в суставах;небольшая амплитуда;движения в тазобедренном суставе и в позвоночнике ограничены.
Часть 1	10-15	Аэробика: различные вариации и сочетания аэробных шагов; линейная последовательность или небольшие комбинации.	<ul style="list-style-type: none">подготовка к родам;поддержание двигательной активности;поддержание работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<ul style="list-style-type: none">координационная сложность выше, чем в разминке, но ниже, чем в стандартном классе;минимальная ударная нагрузка;добавлять достаточно движений руками;небольшая, комфортная амплитуда;не использовать неудобные движения;не использовать резкие движения и смены положений.
Часть 2	10-20	Силовая часть: Силовые упражнения в аэробном режиме: <ul style="list-style-type: none">приседы сумо, динамические выпады;отведения и разгибания бедра;отжимания от стены;упражнения на руки и плечи: разгибание	<ul style="list-style-type: none">поддержание мышечного тонуса;поддержание «размягченных» связок и суставов;поддержание двигательной активности в суставах;	<ul style="list-style-type: none">все в спокойном темпе;приседы и выпады без наклона корпуса (практически вертикально);ограничивать амплитуду, если она требует сильной подвижности суставов или неудобна;избегать долгого

		<p>на трицепс, сгибание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подъемы рук вперед и в стороны; • упражнения на грудь: сведение гантелей лежа, жимы лежа; • упражнения на верх спины с гантелями в руках: тяги с упором, отведение гантелей в наклоне с упором или в положении на коленях и ладонях. <p>Можно использовать гантели, бодибары, резиновые амортизаторы, медболы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание осанки; • подготовка к родам и послеродовому периоду. 	<p>удержания ног в одном положении внизу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • избегать неудобных положений и упражнений; • использовать упражнения, которые требуют (в меру) координации движений, но правильно преподаются и давать время освоить; • расслаблять мышцы после проработки, сочетать силовые упражнения с расслаблением, вытяжением; • избегать перенапряжения мышц поясницы.
Часть 3	5-7	<p>Упражнения на координацию, стабилизацию, осанку:</p> <p>Удерживаем нейтральное положение позвоночника, в то время как конечностями совершаем различные движения или перемещаемся. Чем сложнее «провокация» конечностями и перемещениями (чем быстрее, амплитуднее двигаемся), тем сложнее удерживать осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя на одной ноге, приподнять другую ногу, согнутую в колене, перед собой + совершать руками круговые движения, можно в разном направлении; • стоя на одной ноге, отвести вторую слегка в сторону + совершать руками движения вперед, в сторону, можно ассиметрично; • и другие подобные упражнения. <p>Можно использовать все подходящие упражнения из пилатеса, функциональной тренировки, требующие определенной ловкости,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • плавность и слитность движений, отсутствие скованности; • способность сохранять равновесие; • снижение вероятности травм; • улучшение межмышечной координации; • улучшение нервно-мышечных связей; • способность удерживать правильное положение тела (осанку) в разных ситуациях, совершать технически правильные, эффективные и безопасные движения в жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • сильные задачи на координацию («сложно, но возможно»); • сильные задачи на удержание осанки; • упражнения на баланс – только такие, чтобы в случае потери равновесия можно было без труда прийти в устойчивое положение; • мышцы центральной части тела будут срабатывать как стабилизаторы, но мышцам живота не должна отводиться серьезная роль.

		<p>сообразности, межмышечной координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вытягивания в положении стоя на ладонях и коленях (из пилатеса); • передача мяча из руки в руку по разным траекториям и в разных положениях (функциональный тренинг). 		
Часть 4	5-7	<p>Стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • спина: «Кошка»; • сгибатели бедра: стоя на коленях, лежа на боку; • паховые связки: «Бабочка» сидя, «Полулотос», отведение ног в положении сидя; • задняя поверхность ног: наклон к прямым ногам; • грудные: отведение рук в горизонтальной плоскости сидя или стоя; • верхняя часть трапециевидной: наклоны головы вперед и в стороны. 	<ul style="list-style-type: none"> • снятие напряжения; • мышечный баланс и контроль; • поддержание двигательной активности в суставах. 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать нестабильность суставов; • избегать нагрузки на суставы; • избегать чрезмерной амплитуды.
Часть 5	5-7	<p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения Кегеля в положении сидя; • дыхательные упражнения в положении сидя; • расслабление с медитацией лежа на боку с кубиком для йоги под коленом. 	<ul style="list-style-type: none"> • подготовка к родам; • расслабление. 	