



## ТРЕНИРОВКА 2

Часть тренировки	Кол-во минут	Упражнения	Цель	Комментарии
Разминка	5-7	<p><b>Суставная гимнастика</b> – движения в разных суставах и разных направлениях.</p> <p><b>Предварительный стретч</b> – комплексное растягивание в небольшой амплитуде в динамике, упражнения на вытяжение.</p> <p><b>Упражнения на осанку</b> – несложные движения и перемещения с сохранением правильного положения корпуса.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>поднять ЧСС, усилить кровообращение;</li><li>подготовить суставы, мышцы;</li><li>почувствовать правильное положение тела;</li><li>создание благоприятного настроения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>небольшая амплитуда;</li><li>только удобные движения;</li><li>очень аккуратные контролируемые движения в суставах;</li><li>координационная сложность пониженная;</li><li>движения в тазобедренном суставе и в позвоночнике ограничены.</li></ul>
Часть 1: Сила Выносливость Координация	25-30	<p><b>Упражнения</b>, в которых: преодолевается небольшое сопротивление (<b>силовая работа</b> с собственным весом, гантелями и др.), имеется задача на <b>координацию</b> (асимметричная работа, одновременные движения руками и ногами, в меру неустойчивые положения, составные движения) и повышается использование кислорода (выносливость).</p> <p><b>Например:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>стоя, правую ногу и левую руку с гантелью отвести в стороны, вывести вперед, отвести в стороны, опустить;</li><li>стоя, согнуть голень и потянуться пяткой к ягодице, при этом руки с гантелями поднять перед собой (или одну руку);</li><li>в положении ладони-колени выпрямить руку и противоположную ногу, отвести в разные стороны, вернуть;</li><li>стоя, сделать шаг в сторону, неглубокий присед сумо, при этом сделать сгибание на бицепс;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>поддержание мышечного тонуса;</li><li>поддержание «размягченных» связок и суставов;</li><li>поддержание двигательной активности в суставах;</li><li>поддержание осанки;</li><li>подготовка к родам и послеродовому периоду;</li><li>поддержание работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</li><li>плавность и слитность движений, отсутствие скованности;</li><li>способность сохранять равновесие;</li><li>снижение вероятности травм;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>все в спокойном темпе;</li><li>избегать нагрузки на суставы;</li><li>небольшая, комфортная амплитуда;</li><li>не использовать неудобные движения;</li><li>не использовать резкие движения и смены положений;</li><li>избегать долгого удержания ног в одном положении внизу;</li><li>посильные задачи на координацию («сложно, но возможно»);</li><li>посильные задачи на удержание осанки;</li><li>упражнения на баланс – только такие, чтобы в случае потери равновесия можно было без труда прийти в устойчивое положение;</li><li>мышцы центральной части тела будут срабатывать как стабилизаторы, но мышцам живота не должна отводиться серьезная роль;</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• неглубокий динамический выпад (попеременно) с неполным жимом гантелей вверх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшение межмышечной координации;</li> <li>• улучшение нервно-мышечных связей;</li> <li>• способность удерживать правильное положение тела (осанку) в разных ситуациях, совершать технически правильные, эффективные и безопасные движения в жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• силовая работа должна быть направлена больше на руки, плечи, ягодицы и заднюю поверхность бедра, минимально на квадрицепс, поясницу, исключить – на живот;</li> <li>• расслаблять мышцы после проработки, сочетать силовые упражнения с расслаблением, вытяжением.</li> </ul>
Часть 2 Функционал	5-10	<p><b>Функциональные упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение наклонам и подъему предметов;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через степ/бодибар, с поворотами;</li> <li>• «сесть-встать» на высокий степ;</li> <li>• обучение переходу из положения стоя в положение лежа и обратно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение правильным двигательным навыкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учесть объем живота, невозможность совершать многие движения привычным образом;</li> <li>• не ставить сложные координационные задачи;</li> <li>• не использовать упражнения, в которых присутствует хоть малейшая вероятность получения травмы;</li> <li>• акцентировать внимание на удержании осанки, правильного положения корпуса.</li> </ul>
Часть 3 Спец упр. + стретч	10-20	<p><b>Стретчинг + расслабление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поза «Ребенка»;</li> <li>• «Собака мордой вниз» стоя на коленях;</li> <li>• «Кошка»;</li> <li>• «Голубь»;</li> </ul> <p>Если используется положение лежа на спине: наклон согнутых коленей в сторону, сгибание в тазобедренном суставе с отведением.</p> <p><b>Специальные упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения Кегеля;</li> <li>• упражнения для профилактики варикоза и снятия отечности;</li> <li>• обучение упражнениям, которые нужно будет выполнять после родов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• снятие напряжения;</li> <li>• мышечный баланс и контроль;</li> <li>• поддержание двигательной активности в суставах;</li> <li>• подготовка к родам;</li> <li>• расслабление;</li> <li>• профилактика варикоза.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать нестабильность суставов;</li> <li>• избегать нагрузок на суставы;</li> <li>• избегать чрезмерной амплитуды.</li> </ul>