



ТРЕНИРОВКА 4

Часть тренировки	Кол-во минут	Упражнения	Цель	Комментарии
Разминка	6-10	Аэробная нагрузка: Ходьба на дорожке/ эллипсоид	<ul style="list-style-type: none">поднять ЧСС, усилить кровообращение;подготовить суставы, мышцы;создание благоприятного настроения.	<ul style="list-style-type: none">невысокая интенсивность, темп ниже обычного.
		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.
Осн. часть дня №1: ГРУДЬ + РУКИ	20-25	<ul style="list-style-type: none">жим гантелей на скамье под углом;сведение рук в кроссовере;сведение рук «Бабочка»;французский жим;разгибание на трицепс в кроссовере;сгибание на бицепс.	<ul style="list-style-type: none">поддержание мышечного тонуса;поддержание «размягченных» связок и суставов;поддержание двигательной активности в суставах;поддержание осанки;подготовка к родам и после родовому периоду;поддержание работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<ul style="list-style-type: none">количество повторений в подходе – 20-30;не использовать неудобные движения и положения;не использовать резкие движения и смены положений;все в спокойном темпе;минимальная нагрузка на суставы;минимальная ударная нагрузка;ограничивать амплитуду, если она требует сильной подвижности суставов или неудобна;уделять внимание «нужным» зонам, не перенапрягать зоны, испытывающие нагрузку в повседневной жизни;приседы и выпады выполнять сохраняя нейтральное положение позвоночника;
Осн. часть дня №2: НОГИ	20-25	<ul style="list-style-type: none">ягодичный мост;сгибание голени; в тренажере сидя;зашагивание на невысокий степ;присед сумо (неглубокий);отведение в блоке;подъем на носки (сидя).	<ul style="list-style-type: none">поддержание мышечного тонуса;поддержание осанки;подготовка к родам и после родовому периоду;поддержание работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<ul style="list-style-type: none">количество повторений в подходе – 20-30;не использовать неудобные движения и положения;не использовать резкие движения и смены положений;все в спокойном темпе;минимальная нагрузка на суставы;минимальная ударная нагрузка;ограничивать амплитуду, если она требует сильной подвижности суставов или неудобна;уделять внимание «нужным» зонам, не перенапрягать зоны, испытывающие нагрузку в повседневной жизни;приседы и выпады выполнять сохраняя нейтральное положение позвоночника;
Осн. часть дня №3: СПИНА + ПЛЕЧИ	20-25	<ul style="list-style-type: none">тяга верхнего блока (с осторожностью!);тяга нижнего блока;тяга гантели к поясу;middle row в TRX;отведение на заднюю дельту в кроссовере;отведение рук в стороны на средний пучок дельты, сидя;	<ul style="list-style-type: none">поддержание мышечного тонуса;поддержание осанки;подготовка к родам и после родовому периоду;поддержание работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	<ul style="list-style-type: none">количество повторений в подходе – 20-30;не использовать неудобные движения и положения;не использовать резкие движения и смены положений;все в спокойном темпе;минимальная нагрузка на суставы;минимальная ударная нагрузка;ограничивать амплитуду, если она требует сильной подвижности суставов или неудобна;уделять внимание «нужным» зонам, не перенапрягать зоны, испытывающие нагрузку в повседневной жизни;приседы и выпады выполнять сохраняя нейтральное положение позвоночника;

		<ul style="list-style-type: none"> • подъем рук перед собой на передний пучок дельты, сидя. 		<ul style="list-style-type: none"> • избегать долгого удержания ног в одном положении внизу; • нежелательно разучивать технику новых упражнений, которые не выполнялись до беременности; • расслаблять мышцы после проработки; • избегать перенапряжения мышц поясницы; • не выполнять упражнения на мышцы живота; • не использовать упражнения, в которых активно работает брюшной пресс.
Часть 3	5	<p>Функциональные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение наклонам и подъему предметов; • ходьба с перешагиванием через степ/бодибар, с поворотами; • «сесть-встать»; • обучение переходу из положения стоя в положение лежа и обратно. 	<ul style="list-style-type: none"> • обучение правильным двигательным навыкам. 	<ul style="list-style-type: none"> • учесть объем живота, невозможность совершать многие движения привычным образом; • не ставить сложные координационные задачи; • не использовать упражнения, в которых присутствует хоть малейшая вероятность получения травмы; • акцентировать внимание на удержании осанки, правильного положения корпуса.
Часть 4	10-20	<p>Специальные упражнения и стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на снятие напряжения с тонированных зон, в том числе массажные; • упражнения Кегеля; • упражнения на раскрытие тазобедренных суставов и таза; • упражнения на расслабление и визуализацию; • упражнения для стоп; • дыхательные упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> • снятие напряжения; • мышечный баланс и контроль; • поддержание двигательной активности в суставах; • подготовка к родам; • расслабление. 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать нестабильность суставов; • избегать нагрузок на суставы; • избегать чрезмерной амплитуды.