

НАПРАВЛЕНИЕ «ФИТНЕС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ». ГРУППОВОЙ ФОРМАТ

Концепция: Специальное занятие для будущих мам, включающее в себя упражнения на укрепление основных мышечных групп. Способствует облегчению течения беременности, улучшению физического и психоэмоционального состояния.

Занятия для беременных:

- произведут общеукрепляющий эффект для организма матери, не повредив при этом будущему малышу;
- дыхательные техники помогут облегчить схватки и процесс родов;
- сохранят гибкость и подвижность, несмотря на набор веса;
- облегчат нагрузку на спину, появившуюся из-за растущего живота;
- уберут нагрузку с суставов, что поможет справиться с судорогами и отеками ног;
- зарядят хорошим настроением, помогут справиться со стрессом и тревогой.

Что включают тренировки:

Силовая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса,
• спины, груди, ягодиц и ног.

Упражнения на координацию (за счет смещения центра тяжести, многие женщины испытывают затруднения со сбалансированным движением);

Упражнения на подвижность, мобильность/стабильность суставов;
• Коррекция осанки;
• Работа со стопой (из-за гормона релаксина у большинства беременных наблюдается плоскостопие);

Дыхательные упражнения;
• Упражнения для укрепления мышц тазового дна;
• Мягкий стретчинг и мфр.

Формат занятий: 45 минут, группа до 8-10 человек

Список противопоказаний для занятий (кого не берем на занятия):

- **1 триместр (1-12 неделя беременности);**
- Многоплодная беременность;
- Гипертензия и преэклампсия;
- Признаки задержки внутриутробного развития;
- Угроза прерывания;
- Низкая плацентация, предлежание плаценты;
- Кровотечения в анамнезе;
- Многоводие;
- Привычное невынашивание, выкидыши в анамнезе;
- Период ОРВИ и обострение хронических заболеваний;
- Онкология.

НАПРАВЛЕНИЕ «АКВААЭРОБИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ» ГРУППОВОЙ ФОРМАТ

Концепция: Плавание дает возможность как получить правильную, умеренную нагрузку на все необходимые группы мышц, так и получить хорошее расслабление для организма будущей мамы.

- Вода положительно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы;
- Устраняются отеки;
- Аквагимнастика способствует уменьшению риска варикозного расширения вен;
- В воде вы можете максимально расслабить тело, снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата. Это поможет легче перенести поздние сроки беременности;
- Занятия в воде мягко воздействуют на организм (нет резких движений, большой нагрузки на мышцы и суставы);
- Тренировка лёгких и задержка дыхания на занятиях помогут вам легче перенести будущие роды;
- На занятиях для беременных уделяется внимание погружениям под воду, что приучает малыша еще в утробе к нехватке кислорода, которую ребенку придется испытать при родах;
- Отличное настроение.

Что включают тренировки:

- Разминка;
- Выполнение силовых и аэробных упражнений в воде;
- Дыхательные упражнения;
- Стретчинг (в воде растяжка проходит эффективнее и менее травмоопасно, чем на суше)

Формат занятий: 45 минут, группа до 8-10 человек

Список противопоказаний для занятий (кого не берем на занятия):

- **1 триместр (1-12 неделя беременности);**
- Многоплодная беременность;
- Гипертензия и преэклампсия;
- Признаки задержки внутриутробного развития;
- Угроза прерывания;
- Низкая плацентация, предлежание плаценты;
- Кровотечения в анамнезе;
- Многоводие;
- Привычное невынашивание, выкидыши в анамнезе;
- Период ОРВИ и обострение хронических заболеваний;
- Онкология.