

## Что ждет на программе будущую маму:



**Занятия можно выполнять в удобном ритме с учетом особенностей здоровья** каждой мамы, это не "марафон". **Цель программы занятий** - помочь женщине прожить период беременности комфортно, двигаться плавно, слушать свое тело и подготовиться к родам.



**Практикуются только безопасные упражнения** с исходным положением сидя, лёжа, стоя с опорой на две ноги. Тренер прошёл обучение по работе с беременными женщинами и ведет занятия, в том числе и онлайн, около 10 лет.



**На всех видео тренер подробно объясняет каждый шаг и демонстрирует технику выполнения.**



**Для каждого триместра подобраны специальные занятия, с учетом уровня физической подготовки.** При низком уровне физической подготовки есть упрощенные варианты тренировок, даны подробные инструкции к их выполнению.



**Занятия разной продолжительности и нагрузки** (с учетом уровня физической подготовки и самочувствия женщины):

- от **5 до 15** мин - легкие занятия с акцентом на дыхание, определенную часть тела, помогают избавиться от дискомфорта и тяжести.
- от **15 до 35** мин - распределенная интенсивная нагрузка для заряда бодростью и разминки.
- от **40 до 60** минут - длинные йога-практики, планомерная проработка и укрепление всего тела.



**Щадящие кардио с рекомендациями для каждого триместра.**



**Подготовка к родовому процессу регулярными упражнениями** на дыхание и расслабление.

## Чего не будет в программе:



**Мы не используем гантели и утяжелители**, весь необходимый инвентарь - это коврик для йоги и подушка.



**На занятиях не будет элементов с прыжками или бегом, многократных повторений сложных элементов.**



**Все резкие движения и скручивания исключены из упражнений.**

## Дополнительно:



**Тренер на связи** в специальном чате - ему можно задать все уточняющие вопросы, которые возникнут при выполнении занятий.



Также, у тренера можно **получить индивидуальные рекомендации и корректировку плана занятий относительно текущего состояния здоровья женщины.**

