



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
Как пользоваться книгой-тренингом? .....	13
<b>ЧАСТЬ 1.</b>	
<b>СЕМЬ ВАЖНЫХ «ПОЧЕМУ» .....</b>	<b>15</b>
Почему обычный фитнес калечит? .....	16
Можно ли бегать и прыгать после родов? .....	18
Нужно ли укреплять мышцы спины? .....	19
Почему нельзя качать пресс? .....	21
Почему упражнения на пресс опасны? .....	21
Почему бесполезны традиционные упражнения на пресс? .....	23
Почему живот не уходит? .....	24
Осанка .....	26
Осанка молодой мамы .....	28
Слабость мышц тазового дна .....	42
Слабые мышцы живота .....	46
Диастаз .....	48
Кесарево сечение .....	54
Жир .....	55

---

Почему нельзя садиться на диету после родов? . . . . .	58
Как похудеть после родов? . . . . .	59
Почему цели в <i>кг</i> и <i>см</i> не работают? . . . . .	62
Почему спорт не приносит пользу? . . . . .	66
Много, очень много ежедневного движения! . . . . .	66
ЗОЖ – тренд или образ жизни? . . . . .	67
Почему не нужно тренироваться, пока ребенок спит? . . . . .	72
Тренировка с детьми: как хаос превратить в организованный процесс . . . . .	73
<b>ЧАСТЬ 2.</b>	
<b>ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКАМ . . . . .</b>	<b>77</b>
Режим тренировок . . . . .	78
Когда тренироваться? . . . . .	78
Сколько времени необходимо для одной тренировки? . . . . .	79
20-минутная тренировка эффективнее часовой . . . . .	79
Инвентарь для прохождения курса . . . . .	83
В чем тренироваться? . . . . .	83
Ежедневный чек-лист . . . . .	83
Что нельзя делать после родов . . . . .	84
Что нужно сделать после родов . . . . .	85
Базовые упражнения . . . . .	86
«Диафрагмальное дыхание» . . . . .	86
Дыхание и сокращение мышц тазового дна . . . . .	87

Упражнение «Крупа» .....	90
Упражнение «Валик» .....	91

### **ЧАСТЬ 3.**

## **КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОК .....** 93

### **Зарядка .....** 94

#### **Неделя первая. Привыкаем к тренировкам .....** 104

Упражнение 1. Диафрагмальное дыхание .....

Упражнение 2. Давим руками на колено .....

Упражнение 3. Диафрагмальное дыхание  
с поднятыми руками .....

Упражнение 4. Сопrotивление колена  
и противоположной руки .....

Упражнение 5. Давим рукой в пол .....

Упражнение 6. Диафрагмальное дыхание  
в позе «кошки» .....

Упражнение 7. Дыхание нижними отделами  
легких .....

Упражнение 8. Сокращение сфинктеров тела .....

Упражнение 9. Дыхание в виртуальном стульчике ..

Упражнение 10. Боковая планка с колена .....

#### **Неделя вторая. Упражнения со стулом .....** 126

Упражнение 1. Давление руками на стул .....

Упражнение 2. Давление руками сбоку на стул .....

Упражнение 3. Перевернутая планка от стула .....

Упражнение 4. Давим рукой на колено .....

Упражнение 5. Давим на колено противоположной  
рукой изнутри .....

Упражнение 6. Ягодичный мостик от стула .....

---

Упражнение 7. Боковая планка от стула .....	138
Упражнение 8. Дыхание поясничным отделом позвоночника .....	140
Упражнение 9. Рисование тазом .....	142
Упражнение 10. Виртуальный стульчик (руки снаружи) .....	144
Упражнение 11. Виртуальный стульчик (руки внутри) .....	146
<b>Неделя третья. Упражнения с резинками .....</b>	<b>150</b>
Упражнение 1. Диафрагмальное дыхание в положении сидя .....	150
Упражнение 2. Ягодичный мостик .....	152
Упражнение 3. Боковая планка с колена .....	154
Упражнение 4. Перевернутая планка на локтях .....	156
Упражнение 5. Расслабление квадратной мышцы поясницы и подвздошно-поясничной мышцы ...	158
Упражнение 6. Дыхание задними отделами легких .....	160
Упражнение 7. Виртуальный стульчик с резинкой .....	162
Упражнение 8. Ягодичный мостик с вытянутой ногой .....	164
<b>Неделя четвертая. Упражнения с мячом .....</b>	<b>168</b>
Упражнение 1. Ягодичный мостик с мячом между ног .....	168
Упражнение 2. Ягодичный мостик с мячом .....	170
Упражнение 3. Дыхание на боку с мячом под рукой .....	172
Упражнение 4. Диафрагмальное дыхание на боку с мячом между ног .....	174
Упражнение 5. Диафрагмальное дыхание в положении сидя (с мячом) .....	176
Упражнение 6. Перевернутая планка .....	178

Упражнение 7. Укрепление ромбовидных мышц . . . .	180
Упражнения 8. «Торнадо» . . . . .	182
Упражнение 9. Виртуальный стульчик с мячом между ног . . . . .	184
Упражнение 10. Виртуальный стульчик с мячом в руках . . . . .	186
<b>Неделя пятая. Упражнения с футболом . . . . .</b>	<b>190</b>
Упражнение 1. Давим на футбол . . . . .	190
Упражнение 2. Удерживаем давление на футбол . . . .	192
Упражнение 3. Удерживаем давление на футбол с подъемом рук . . . . .	194
Упражнение 4. Ягодичный мостик на футболе . . . . .	196
Упражнение 5. Диафрагмальное дыхание с опорой на футбол . . . . .	198
Упражнение 6. Выпады с футболом . . . . .	200
Упражнение 6.1. Альтернативные выпады (сниженная нагрузка на колени) . . . . .	202
Упражнение 7. Вращение футбола . . . . .	204
Упражнение 8. Сокращение сфинктеров тела . . . . .	206
Упражнение 9. Виртуальный стульчик с футболом . . . . .	208
<b>Неделя шестая. Планки и ягодичные мостики . . . .</b>	<b>212</b>
Упражнение 1. Ягодичный мостик от стены . . . . .	212
Упражнение 2. Ягодичный мостик с вытянутыми ногами от стены . . . . .	214
Упражнение 3. Боковая планка со скручиваниями . . .	216
Упражнение 4. Перевернутая планка . . . . .	218
Упражнение 5. «Торнадо» . . . . .	220
Упражнение 6. Расслабление мышц тазового дна . . .	222
<b>Пять возможных миксов тренировок . . . . .</b>	<b>226</b>
Тренировка 1 . . . . .	226
Тренировка 2 . . . . .	226

---

Тренировка 3 .....	227
Тренировка 4 (сложная) .....	227
Тренировка 5 (сложная) .....	228
<b>ЧАСТЬ 4.</b>	
<b>ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ РЕЗУЛЬТАТА? .....</b>	<b>229</b>
Причины, из-за которых результат может быть незаметен .....	230
Что можно считать хорошим результатом? .....	231
Как достигнуть результата после курса? .....	231
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>233</b>
Чек-лист «Правильные пищевые привычки» .....	234
5 шагов к сбалансированному рациону .....	234
5 шагов к контролю переедания .....	235
5 шагов к осознанному питанию .....	235
Чек-лист «Здоровые замены продуктов» .....	236

## ПРЕДИСЛОВИЕ

После вторых и третьих родов внешне я была в хорошей физической форме: рельефное тело, сила, энергия. Но было и то, о чем знала только я: жуткие вздутия, сниженный тонус мышц тазового дна, боли в спине, торчащий, как на пятом месяце беременности, живот. И полное разочарование в своих знаниях как фитнес-тренера. Что толку от всех этих упражнений, если я даже себе помочь не могу? Зачем мне рельеф и поппорек, если я слаба изнутри?

Заметьте, внешне я была в форме! Никто бы не догадался, если бы я не заговорила об этой проблеме.

Оказалось, что у меня диастаз (расхождение прямых мышц живота, то есть мышц пресса). Сначала был шок. Мне нельзя качать пресс. Мне много чего нельзя. Отрицание. Неверие. Но факт оставался фактом, и мне пришлось заняться проблемой всерьез. Я протестировала множество программ по восстановлению после родов, прежде чем нашла те упражнения, которые мне как



спортсмену, как фитнес-тренеру показались стоящими. Которые легко запомнить и, соответственно, легко повторить. Которые я смогу объяснить клиентам и буду уверена, что они выполнят их корректно, с правильной техникой. Я ликовала. Я прошла обучение у авторов этой методики во Франции и теперь делюсь знаниями в России.

Сейчас я счастлива, что столкнулась с диастазом. Благодаря ему я научилась чувствовать свое тело, заботиться о нем, поняла биомеханику и физиологию женского организма. Опущения органов малого таза, недержания, пупочные грыжи, больная спина... На меня наверняка свалились бы в будущем эти неприятности, если бы я продолжила бездумно качать пресс, бегать после родов, несмотря на подтекания мочи, таскать тяжести, активно заниматься спортом.

Но меня не покидала мысль — девушки, у которых нет диастаза, продолжают делать разрушающие и неэффективные скручивания, закачивают пресс, вредя своему тазовому дну. Правильные упражнения должны быть доступны всем — и тем, кто не рожал, и тем, у кого после родов прошло уже 10 лет или всего 2 месяца. Тем, у кого есть диастаз и дисфункции тазового дна, и тем, у кого их нет. Эти упражнения должны быть доступны

каждой женщине. Так появился масштабный проект — курс «Плоский живот за 20 минут в день».

Курс был создан в прекрасном тандеме с врачом — послеродовым реабилитологом и специалистом по тазовому дну Маргаритой Шатиловой.

Наш тандем, на первый взгляд, может показаться неожиданным. Да и мы с Маргаритой часто посмеиваемся на эту тему.

- ▶ Фитнес-тренеры не уважают реабилитологов за их чрезмерную осторожность и перестраховку.
- ▶ Реабилитологи в свою очередь считают фитнес-тренеров врагами народа, так как они губят людей в своих «тренажерках», заботятся только о форме, а не о здоровье человека, да еще и работы реабилитологам добавляют.

В нашем союзе тренер отвечает за разнообразные и эффективные упражнения, а врач контролирует их безопасность. Программа тренировок, которую вы держите в руках, составлена с учетом принципов анатомии, понимания биомеханики мышц и тех процессов, в том числе гормональных, которые происходят в женском теле. Мы гордимся, что курс работает и дает отличные результаты в 99% случаев.

Договоримся сразу, что мы не будем сидеть на диетах, подсчитывать калории и устраивать детоксы. Молодой маме в первую очередь нужно хорошее, полноценное питание. Мы не будем УБИРАТЬ живот, избавляться от жира или лишней кожи. Мы будем заботиться о себе, помогать своему телу прийти в форму.

И последнее. Пообещайте относиться к себе нежно и бережно. Ваше тело сотворило самое большое чудо — подарило вам детей. И уже поэтому оно заслужило ваше уважение и любовь. Поблагодарите его за это и помогите стать сильнее и здоровее.

«Плоский живот за 20 минут в день» — это не просто программа тренировок, это философия. Это система, которая меняет отношение к себе и телу. Я рада, что вы держите в руках эту книгу, она поможет вам приобрести более здоровое и сильное тело, чем до родов. Одноименный курс прошли более 3000 женщин.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ-ТРЕНИНГОМ?

**В**ы можете начать с упражнений, чтобы сразу почувствовать эффект, зарядиться энергией и силой, и параллельно читать основную часть. Почему важно познакомиться с теорией? Не понимая, зачем мы делаем то или иное упражнение, наш мозг будет саботировать тренировки, наш внутренний голосок будет повторять, что это пустая трата времени, что такие простые упражнения не помогут, что нужно всего лишь перестать есть и пойти в спортзал. Срыв неизбежен.

Поэтому нужно превратить мозг в своего союзника, объяснить себе, для чего предназначено то или иное упражнение, как работает женский организм, какие процессы в нем происходят. И тогда будет понятно, почему мы рекомендуем дышать так, а не иначе, сокращать промежность, да еще и делать упражнения. Мы уверены, что, обладая нужной информацией и разобравшись в деталях, вы сможете пройти с нами все 6 недель и получить более крепкое и здоровое тело, чем до родов.

---



Часть 1

СЕМЬ ВАЖНЫХ  
«ПОЧЕМУ»