

# ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ОФЛАНИ И ОНЛАЙН ПРОЕКТ НАПРАВЛЕННЫЙ НА  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ И  
РОДОВ

Тренер по реабилитационному фитнесу,  
Автор курса «Преображение после родов»,  
«Твое здоровое и красивое тело»

**ИБРАГИМОВА КАТЕРИНА**

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА чтобы каждая женщина после беременности и родов была не просто красивой, а самое важное и ценное - здоровой



# ОБО МНЕ

Меня зовут Екатерина Ибрагимова, я тренер по реабилитационному фитнесу, автор курса «Преображение после родов» и конечно же мама прекрасной малышки Адалин



Мой путь в спорте начинался с Единоборств, так 15 лет я отдала кикбоксингу, являюсь чемпионкой краевых соревнований, участницей рейтинговых боев на Чемпионате России по версии K1, Также в копилке 4 место по ДЗЮДО на Чемпионате России среди сотрудников Органов внутренних дел

С 2016 года в мою жизнь ворвался Пауэрлифтинг - спорт сильных и смелых, за несколько лет я стала неоднократной Чемпионкой края, Чемпионкой Военно-Восточного округа Вооруженных сил, Абсолютной чемпионкой Военно морского флота, а также Вице-чемпионкой ВС РФ.

Имею Звания кандидата в мастера спорта России по пауэрлифтингу, обладательница знака отличия первой степени за спортивные достижения Министерства обороны Российской Федерации



В копилки знаний имеются дипломы о профессиональной переподготовке «тренер-преподаватель», сертификаты о прохождении курсов по кинезриологии и остеопатия, МФР, женским тренингам и работы с беременными и женщинами в послеродовом периоде

# Разберем волнующие многих будущих и уже действующих мамочек аспекты связанные с восстановлением после беременности и родов



Так как во время беременности и родов организм претерпевает изменение в частности опорно-двигательной аппарата, мышечной функции большинство женщин сталкивается с рядом проблем как внешнего так и внутреннего дискомфорта



(боли в спине, ногах, отеки, головные боли, лишний вес, ослабление мышц тазового дна, обвисший живот, бока)



все это очень мешает жить и ухаживать за малышом, у многих доходит до **ДЕПРЕССИИ**, а малыш растет становится более подвижным и естественно мама должна быть в ресурсе и энергичной





Уже доказано, что чем раньше вы начинаете восстановление после беременности и родов, то вы сможете быстрее вернуться в дородовую форму и улучшить ее, за счет правильной двигательной активности вы будете энергичны и в ресурсе за счет отсутствия болевых ощущений в теле, а также за счет визуального удовлетворения

СОГЛАСНО рекомендациям ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде, не имеющим противопоказаний, рекомендуется:



уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю;



включать различные виды физической активности с аэробной нагрузкой и направленные на развитие мышечной силы;



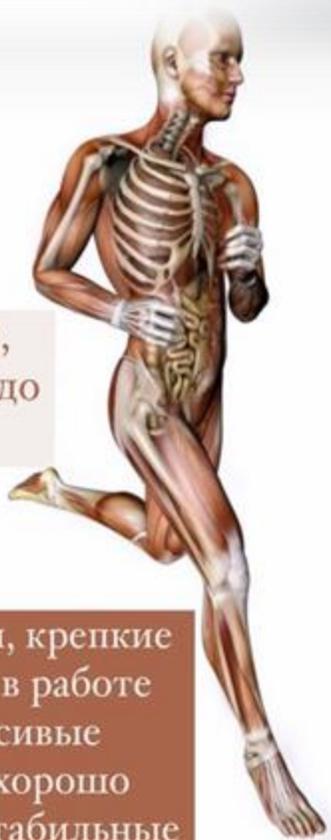
рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа.**



Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.



Вот красивое,  
здоровое тело до  
родов.

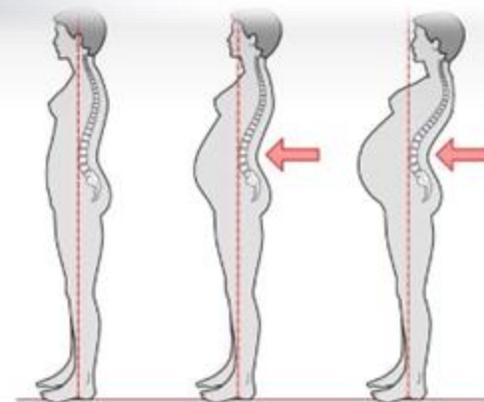


Упругие связки, крепкие  
кости, баланс в работе  
мышц, красивые  
пропорции, хорошо  
подвижные и стабильные  
суставы

Посмотрим на изменения  
в организме в  
послеродовых период?



Давайте разберем что  
такое восстановление  
и зачем оно нужно и  
какие манипуляции  
входят в послеродовое  
восстановление



Изменения в опорно-  
двигательном аппарате во  
время беременности,  
происходят по 3 причинам:

1. Гормональные  
изменения.

2. Истощение организма  
матери, отдаёт необходимые  
микроэлементы для развития  
плода

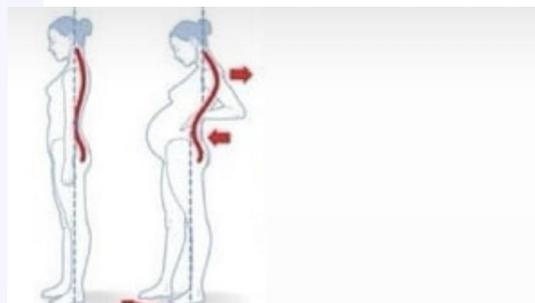
3. Дисбаланс мышечных  
цепей, неравномерная  
нагрузка на суставы, из-за  
роста живота

# НА КАРТОЧКАХ ОТРАЖЕН ТОТ МИНИМУМ КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН ВХОДИТЬ В ПРОГРАММУ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ

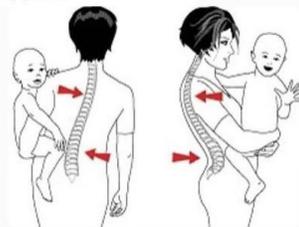


1. Суставная гимнастика  
ежедневно.

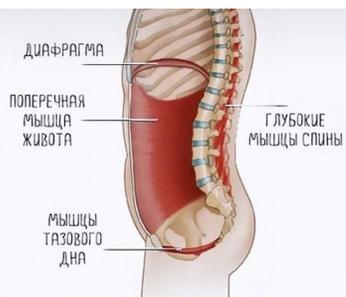
Небольшие комплексы  
для мобильности, а также  
стабильности суставов.



2. Комплексы для  
правильной подвижности  
позвоночника, во всех  
отделах.



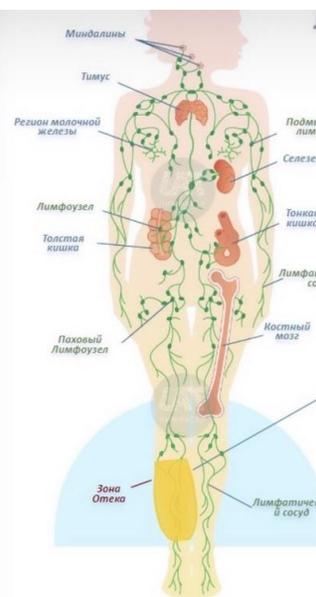
Расслабление и вытяжение  
по вечерам, после  
ношения ребёнка.



3 собирать все стенки  
брюшной полости, мягко  
восстанавливая силу и  
выносливость мышц.



Они выполняют опору для  
костей и суставов,  
защищают внутренние  
органы, поддерживают  
тело в вертикальном  
положении.



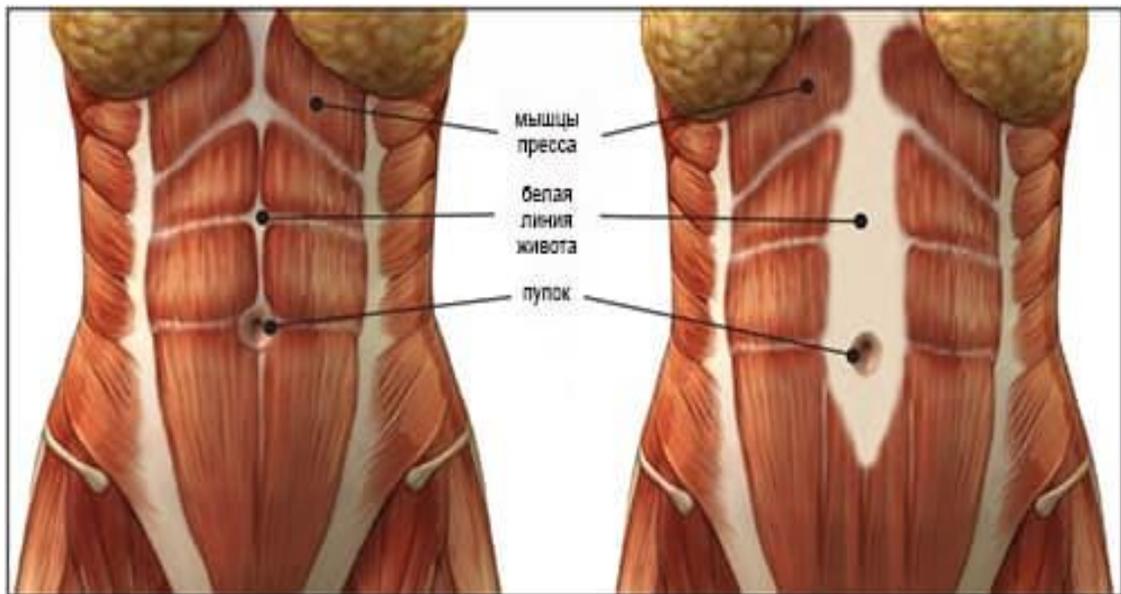
4. Выполнять комплексы  
для очищения, и запуск  
лимфы.  
Устранять отечность.  
И антикариозные  
программы



5 Выполнять релиз  
миофасциальных  
триггерных точек, с  
помощью самомассажа и  
движений воздействуя  
мячами, или роллом.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(Определение диастаза и лордоза)

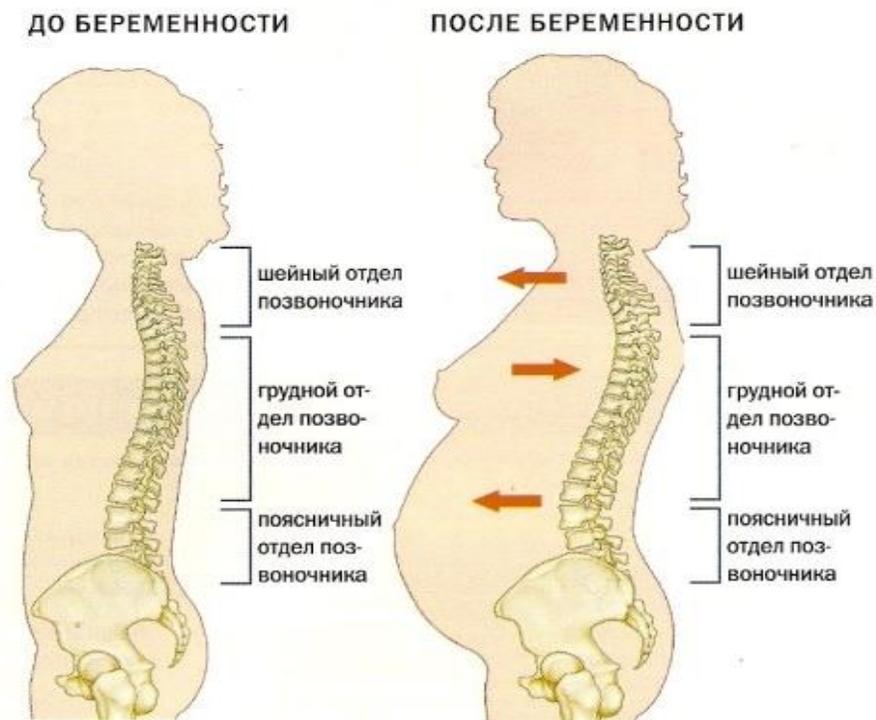


Норма

Диастаз

Для того чтобы определить диастаз, необходимо лечь на спину, рукой приподнять голову и корпус на 30\* при этом сделать хороший выдох. Пальцы рук соединить и на выдохе прощупывать ими между поперечными мышцами живота сначала в глубину, затем в ширину

Для определения лордоза необходимо встать возле стены, прислонить к стене пять точек (макушку, плечи, ягодицы, пятки) и стараться прижать поясницу к стене. После попросить поместить между стеной и поясницей руку или кулак



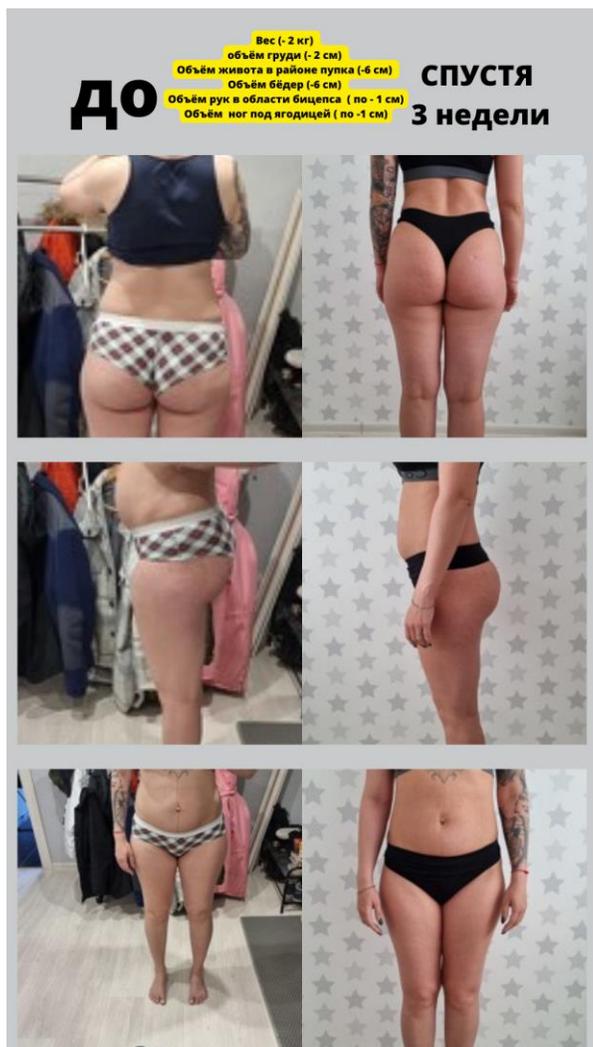
# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(УПРАЖНЕНИЯ НА КОРРЕКЦИЮ ДИАСТАЗ)

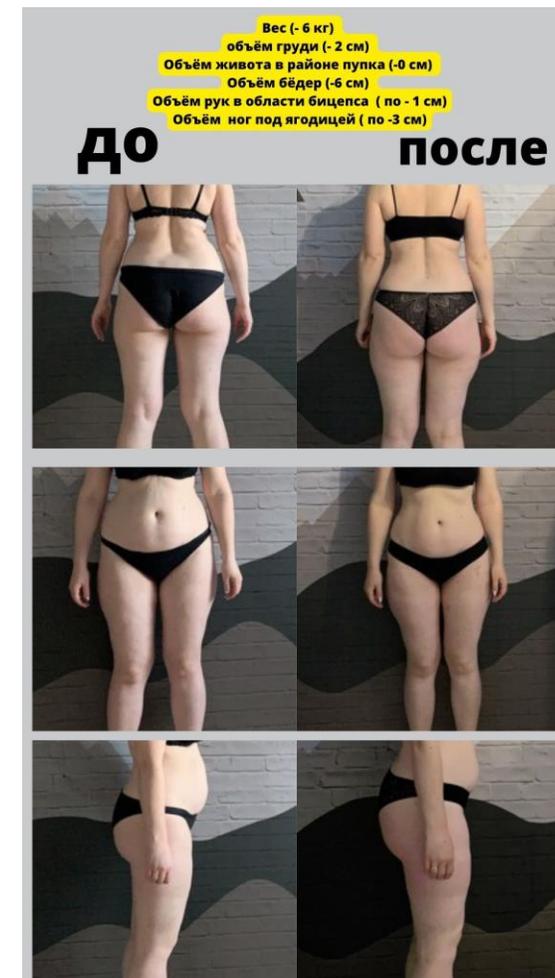


Выполняем упражнения на поперечную мышцу живота например:  
(человечек, планка с колен – она разрешена и входит в комплексы для коррекции диастаза и т д, планка от стены тоже как вариант)

За время работы проекта, клиентами моего онлайн-и офлайн пространства, стали более 250 женщин



Женщины по всей России и стран СНГ, каждая из них получила отличный результат, кто-то даже стал победителем в своих потоках. Вот несколько самых результативных кейса в наших девонек курс составлен таким образом что здоровое и красивое тело женщины получают без изнурительных тренировок и диет за 21 день уделяя себе по 10-15 минут ежедневно





И Кристина, она смогла не просто привести себя в порядок, но и ее восстановление уникально тем, что она имела ряд диагнозов не позволяющие добиться таких результатов используя другие методики восстановления



Результаты за 21 курса  
"Преображение после родов" - онлайн

Все - 6 кг  
объем груди - 5 см  
объем живота в районе пупка - 15 см  
объем бедер - 13 см  
объем ног - 6 см

Один из первых КЕЙСОВ, это Ульяна, жительница Москвы, она обратилась сразу после родов, также мы с ней работали в период беременности. За 21 день мы смогли снизить вес более чем на 5 кг, уменьшить диастаз, исправить наклон таза



Уменьшили диастаз  
Восстановили мышцы тазового дна (была диагностирована дисфункция МТД)  
убрали кифоз грудного отдела

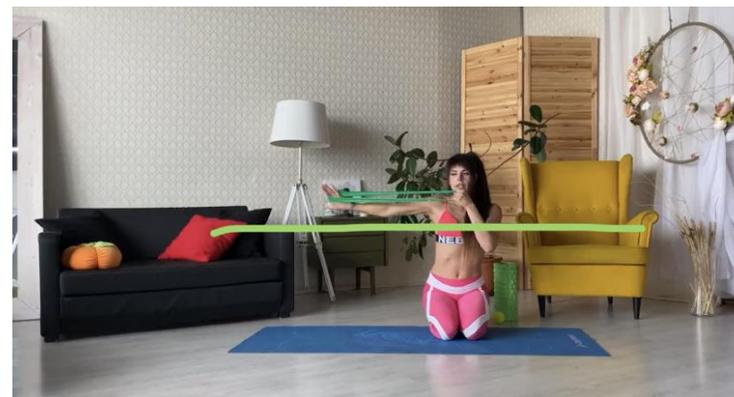
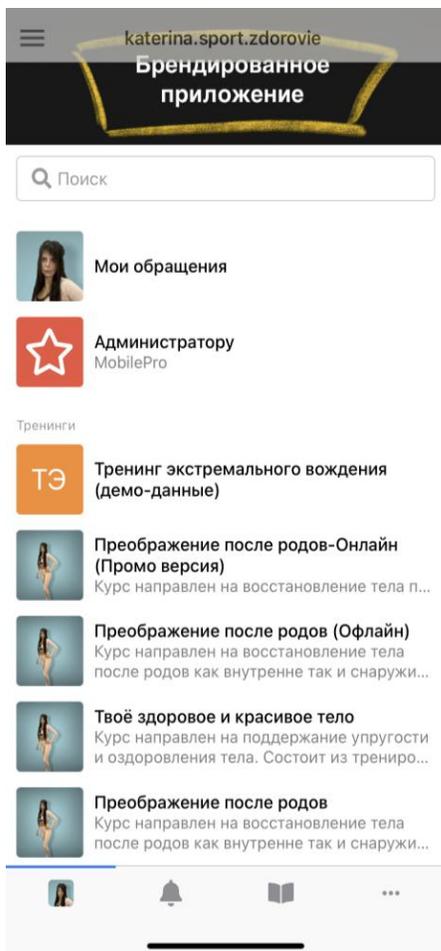
Вес (-1 кг)  
объем груди (- 5 см)  
Объем живота в районе пупка (-9 см)  
Объем бедер (+1 см)  
Объем левой руки в области бицепса =0  
Объем правой руки в области бицепса =0  
Объем левой ноги (-2 см)  
Объем правой ноги (-3 см)

Результат за 21 день онлайн (каждый день по 10-20 минут тренировок +сбалансированное питание

Также на курс приходят мамочки спустя длительный период времени после родов, и несмотря на запущенность мы приходим к отличным результатам, так Светлана с Ростовской области смогла уменьшить свои объемы, уменьшить диастаз, избавиться от болей в спине и отеков



ДЛЯ тех кто не мог заниматься в фитнес зале, но хотели бы правильного восстановления без изнурительных тренировок и диет, созданный курс «Преображение после родов» размещен на платформе ГЕТКУРС



очень удобный формат онлайн, так как впервые месяцы мамочки не думают о том как сходить в зал, на это нужно много драгоценного времени, поэтому я разработала и записала курс-онлайн с учетом всех особенностей и в первую очередь прошла его сама получив идеальные результаты уже через 21 день занятий,

## ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА, ЖЕНЩИНЫ ПОЛУЧАЮТ:

- Снижение веса от 3 кг и более
- Уменьшение диастаза (при наличии)
- Проработанный опорно-двигательный аппарат в результате уменьшение сутулости, завернутых плеч, уменьшение горба, вернется естественный прогиб в поясничном отделе)
- Состояния легкости и расслабленности в теле
- Уменьшение валика над животом если после КС
- Уменьшение отеков
- Фееричные ощущения при половом акте
- Снижение болевого синдрома в критические дни

ОФЛАЙН ЗАНЯТИЯ женщин после беременности и родов  
по методике курса «Преобразование после беременности и родов без  
изнурительных тренировок и диет»



Благодаря легкости и доступности упражнений у женщин есть возможность взять малыша с собой, также в процессе мамам помогаем наладить взаимодействие с ребенком

# РЕЗУЛЬТАТЫ ЖЕНЩИН С ОФЛАЙН ЗАНЯТИЙ

после беременности и родов

В РАМКАХ КЛУБА

«Здоровое и красивое тело»

**Вес (-2.1 кг)**  
объём груди (-1 см)  
Объём живота в районе пупка (-2 см)  
Объём бёдер (-3 см)  
Объём левой руки в области бицепса (-1 см)  
Объём правой руки в области бицепса (-1 см)  
Объём правой руки в области бицепса (-1 см)  
Объём левой ноги (-1 см)  
Объём правой ноги (-1 см)

**Результат за 2 недели (6 занятий офлайн)**  
Уменьшили диастаз  
вернули таз в естественное положение  
убрали кифоз грудного отдела  
уменьшили "вдовий горбик"

**Вес (-0,95 кг)**  
объём груди (-1 см)  
Объём живота в районе пупка (-2 см)  
Объём бёдер (-3 см)  
Объём левой руки в области бицепса (-1 см)  
Объём правой руки в области бицепса (-1 см)  
Объём левой ноги (-5 см)  
Объём правой ноги (-2 см)

**Результат за 3 недели (8 занятий офлайн)**  
Уменьшили диастаз  
вернули таз в естественное положение  
убрали кифоз грудного отдела

**ДО** **спустя 3 недели**

**Вес (-2 кг)**  
объём груди (-2 см)  
Объём живота в районе пупка (-4 см)  
Объём бёдер (-4 см)  
Объём рук в области бицепса (по -1 см)  
Объём ног под коленкой (по -1 см)

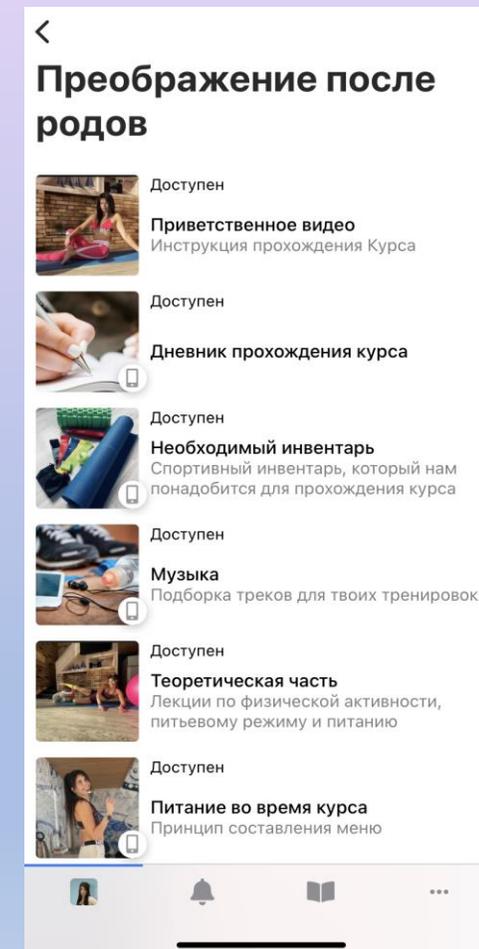
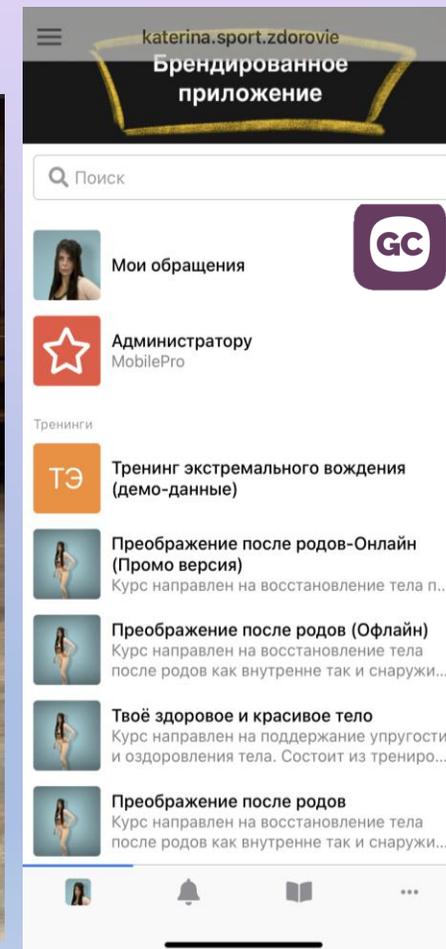
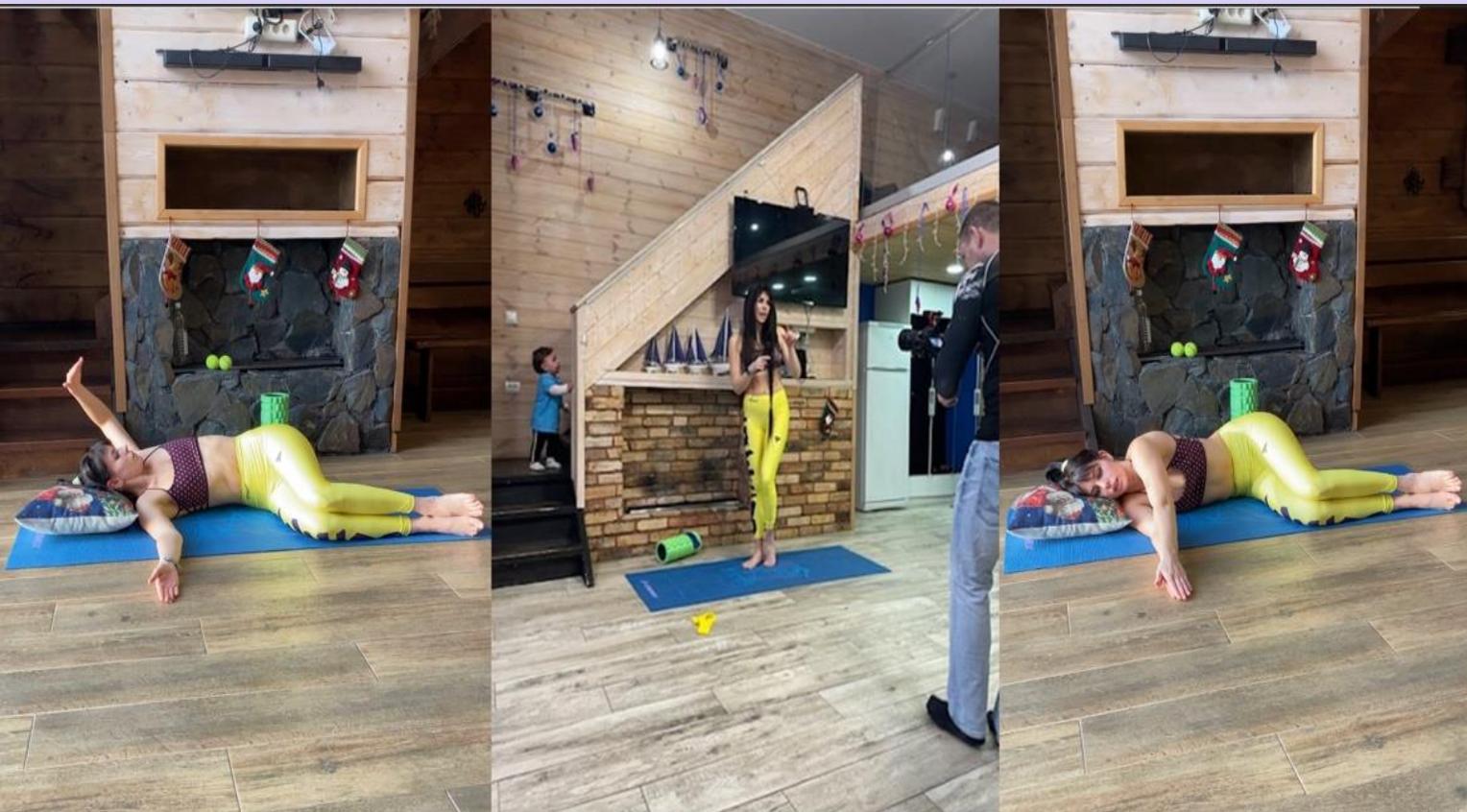
**ДО** **после**

**Вес (-6 кг)**  
объём груди (-2 см)  
Объём живота в районе пупка (-9 см)  
Объём бёдер (-4 см)  
Объём рук в области бицепса (по -1 см)  
Объём ног под коленкой (по -3 см)

ОФЛАЙН ЗАНЯТИЯ  
курс «Преобразование после беременности и родов»  
размещенного  
на платформе ГЕТКУРС



ВСЕ ТРЕНИРОВКИ ЗАПИСЫНЫ С ПОЯСНЕНИЯМИ О МЕТОДИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И РАЗМЕЩЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ, каждое занятие разбирается и по нему после выполнения отправляется отчет, также до начала занятий проводится диагностика, разбирается питание и составляется план.



# РЕЗУЛЬТАТЫ ЖЕНЩИН С ОНЛАЙН ЗАНЯТИЙ

## На курсе «Преображения после беременности и родов» размещенном на платформе Геткурс

Спустя 1 мес после родов

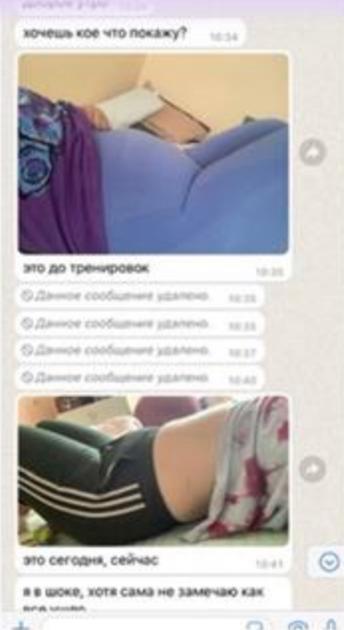


Спустя 1 мес после родов



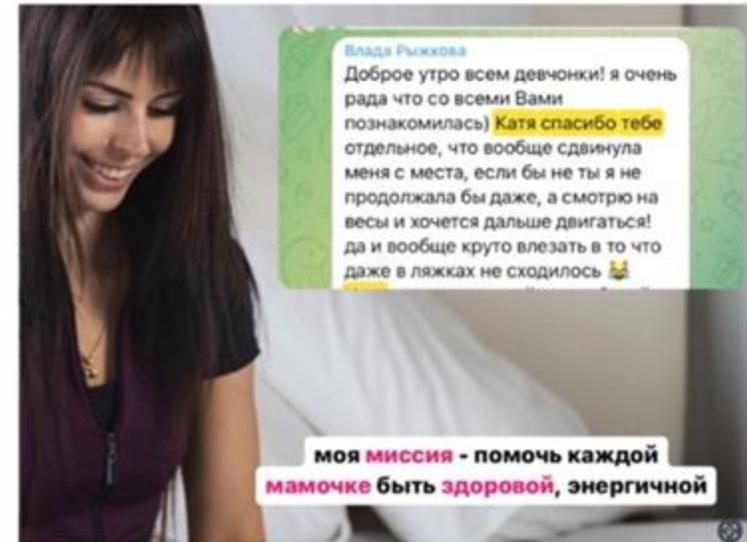
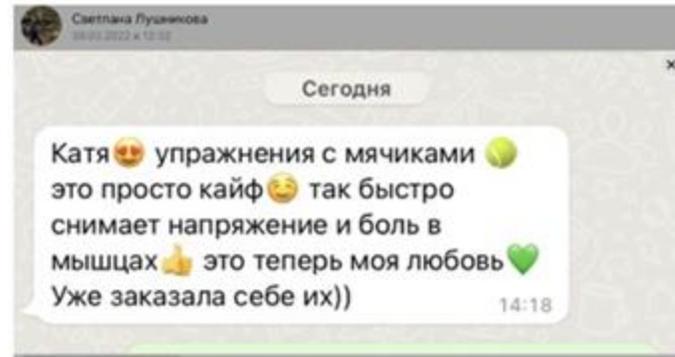
# ОТЗЫВЫ ЖЕНЩИН С ОФЛАЙН И ОНЛАЙН ЗАНЯТИЙ

## На курсе «Преображение после беременности и родов»



30.03.2022 в 12:32

На первое занятие пошла с опаской, тк новый тренер, восстановление после родов, "какое восстановление, думала я, если прошло 14 лет.....". Что очень понравилось, так это Катя проверила что нарушено и каждый раз поправляет если выполняешь неправильно! Да восстановление не за 5 минут, но нужно мотивировать и Катя в этом помогает, помогает с питанием, объясняет за чем и почему! Советую вам, придите и попробуйте!



Е

Елена

Добрый вечер всем! Екатерина, благодарю! Я обычная среднестатистическая российская женщина, работа, дети, заботы)) О занятиях Екатерины слышала много хороших отзывов и видела результаты, что немаловажно! Пришла с целью исправить осанку, укрепить спину и вообще подтянуться))



22:1

Здравствуйте всем. Любите себя и свое тело, а если со вторым есть проблемные места большие или не очень тогда вам точно нужно посетить Катини тренировки. Она подскажет и поможет справиться с вашими жирками, пузиком, целлюлитом. И вы сможете принять и полюбить своё тело, если конечно вам не лень позаниматься 15 минут в день. Так что милости просим! Это здорово!!!

