

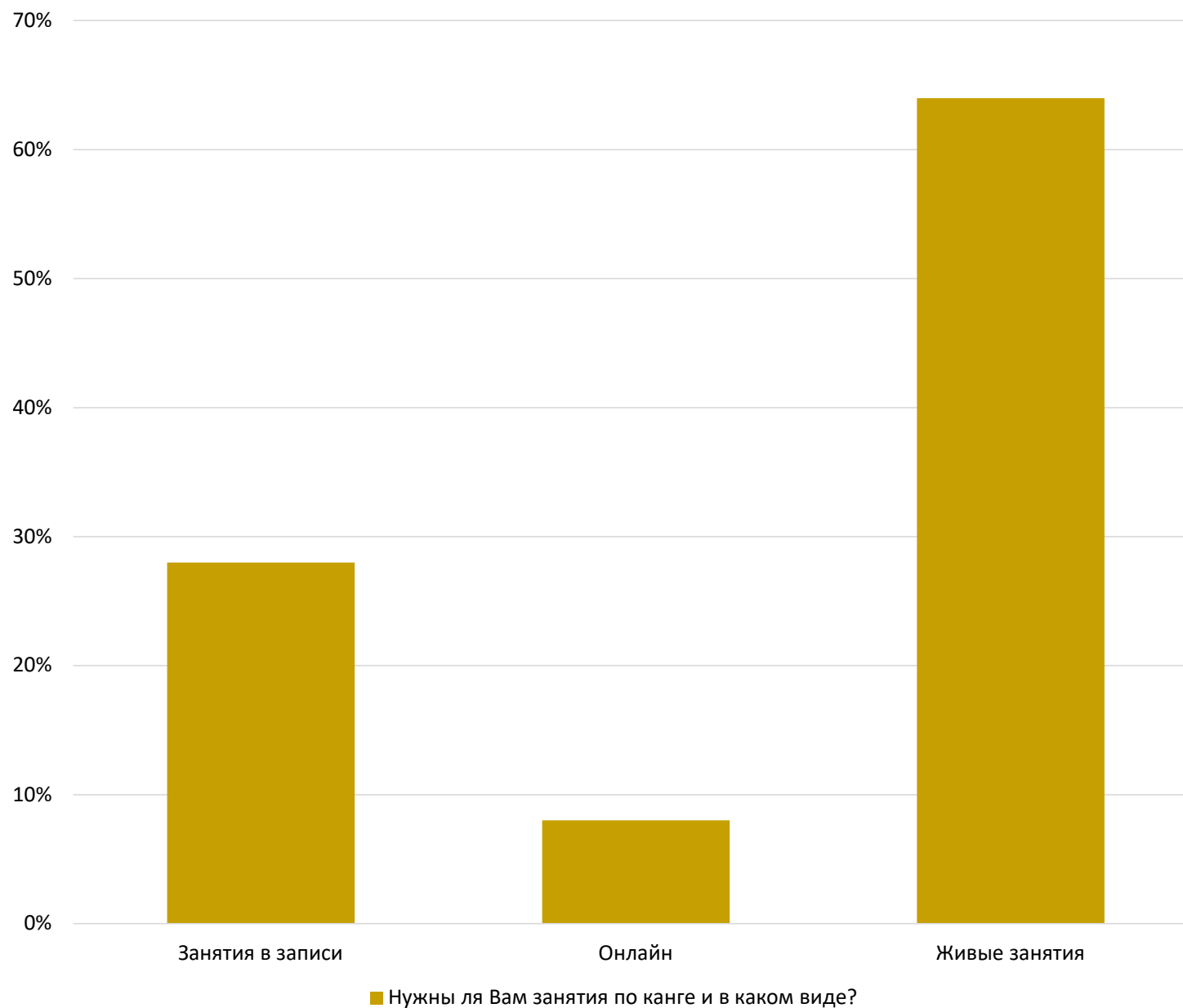


КАНГА. БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ - СЧАСТЬЕ ДЛЯ МАМЫ.
ПРОЕКТ



ЧТО ТАКОЕ КАНГА-ТРЕНИНГ?

Канга-тренинг – это одобренная акушерами-гинекологами фитнес-программа для мам в послеродовой период. Тренировки включают кардио- и силовые упражнения, эффективные при диастазе (расхождении прямых мышц живота во время беременности) и слабости мышц тазового дна.



ОПРОС СРЕДИ МАМ ТРОИЦКА (МОСКВА, ТИНАО)

Мы провели опрос среди мам Троицка (Москва, ТиНАО) с целью выявления интереса к занятиям по канге.

Получено 39 ответов.

Были получены следующие ответы (см. рисунок)

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОЕКТА

- Регулярность занятий – 2 раза в неделю
- Продолжительность курса – 2 месяца
- Количество женщин в группе - 10

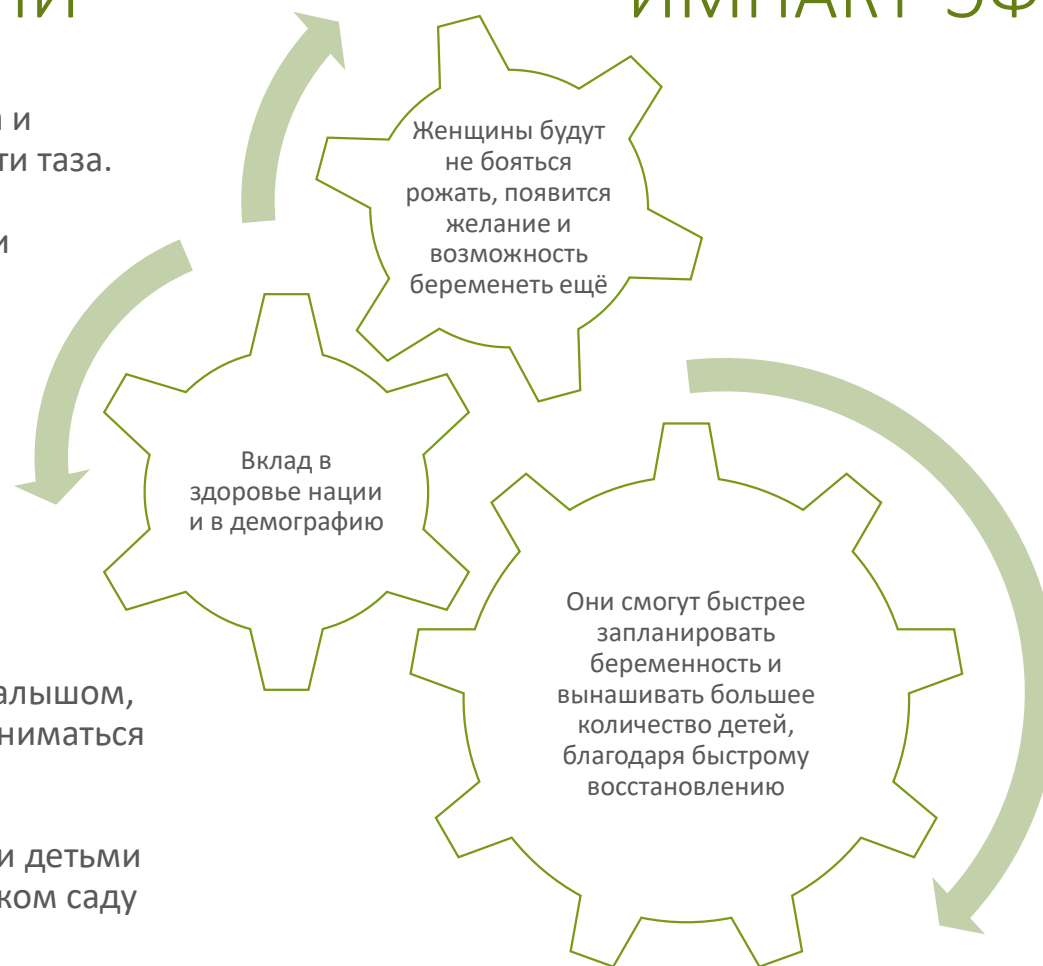


Показатель	Значение
Количество беременных и недавно родивших женщин	60
Количество групп	6
Количество занятий в расчете на одну женщину	16
Количество проведенных тренировок за проект	96

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- Быстрое послеродовое восстановление мышц, тонуса и функций живота и органов брюшной полости и области таза.
- Улучшение здоровья физического, психологического и эмоционального как у мамы, так и у малыша.
- Улучшение самочувствия, настроения и общего эмоционального фона в семье.
- Для беременных женщин - лёгкие роды и снижение вероятности родовых травм.
- Профилактика развития послеродовой депрессии.
- Дети растут в условии, где мама находится рядом с малышом, показывая прекрасный личный пример сито нудно заниматься своим здоровьем.
- Ребенок быстрее социализируется, общаясь с другими детьми в безопасной среде рядом с мамой, адаптация в детском саду будет проходить легче.

ИМПАКТ-ЭФФЕКТ



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО МЕТОДИКЕ КАНГА, ПУТЁМ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСПЛАТНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ 60 ЖЕНЩИН (ПО 16 ЗАНЯТИЙ НА КАЖДУЮ), ОЖИДАЮЩИХ РЕБЕНКА ИЛИ С ДЕТЬМИ ОТ 1,5 МЕС ДО 1,5 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ТАО ГОРОДА МОСКВЫ И Г. ТРОИЦК, ТЕМ САМЫМ СПОСОБСТВОВАТЬ ИХ БЫСТРОМУ ПОСЛЕРОДОВОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ, ЖЕЛАНИЮ ИМЕТЬ ЕЩЕ ДЕТЕЙ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО - ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ: МАМ, ДЕТЕЙ И ПАП И ПОЗИТИВНОМУ ВКЛАДУ В ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ И ДЕМОГРАФИЮ СТРАНЫ

ЗАДАЧИ:

- ПРОВЕСТИ КАМПАНИЮ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ И ПРИВЛЕЧЕНИЮ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ
- ПРОВЕСТИ ЗАНЯТИЯ ПО КАНГАТРЕНИНГУ СРЕДИ 60 ЖЕНЩИН В ТЕЧЕНИЕ ГОДА
- ИЗМЕРЕНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СРЕДИ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ
- ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

Во-первых

В России всего 6 сертифицированных канга-тренера

Поэтому наблюдается дефицит тренеров и канга-тренировки являются редкостью

Среди гипотез масштабирования – подготовка к сертификации новых тренеров

Во-вторых

Важно, что на таких тренировках мамы встречаются вместе в формате «равная – равной» и могут перед или после тренировки обсудить мамские темы, получить поддержку от других мам и тренера, пообщаться и сменить обстановку, что также важно для профилактики послеродовой депрессии.

Занятия проводятся сертифицированным тренером, со специальным образованием.

Кроме того, в занятиях предусмотрены такие активности как беседа с психологом, нутрициологом, уроки вязания.



УНИКАЛЬНОСТЬ
ПРОЕКТА

Елена На Давидовская

Вы
Голосовое сообщение: (1:16)

Настя, спасибо тебе большое за столько слов, эмоций и теплых пожеланий 🥰🥰

Твой вклад в мое здоровье и состояние во время беременности просто колоссальный 🔥

За такой период времени, что мы провели вместе, я научилась выдыхать... и мне это очень помогло ❤️

17:35

Настя, я уехала с детьми на дачу. Одна со всеми. Таскаю, мою, гуляю, хожу на рынок с сумками и мелкой на руках. Я от этого боялась. Мол спина, поясница, ноги и иной геморрой начнет болеть и тд. И Настя!!! Ничего. Отлично хожу, гуляю. Ничего не болит. Живот и тащовые мышцы удерживаю при подъеме тяжестей и тд. Спасибо тебе чрезмерное!!! Это просто чудеса!

11:14

Девочки, всем привет! Сегодня я **родила** богатыря 4100 спустя 12 дней с пдр 💪🕶️

18:50

👍🍌 2

Дышала на потугах и напрягала живот как нас Настя учит))) Акушерка меня похвалила)

18:52

❤️ 2

три часа назад · от Татьяны Абросимовой

Всем привет!

Очень редко пишу отзывы, но сегодня хочу написать, или лучше назовём это пост благодарности **Анастасия Купчинская**. Это супер канга-тренер, человек, влюблённый в своё дело, и человек-зажигалочка!

Хожу к Насте с августа на канга-тренировки. Это специальные тренировки для мягкого восстановления после родов. Мы там танцуем, занимаемся тазовым дном, правильно дышим и даже приседаем) На самом деле упражнений для здоровья, хорошего настроения и тела на тренировках очень много. Но самое главное, что можно не думать куда пристроить пупсика, я беру Вову с собой и он там тусуется с другими детками. Пока мамы занимаются, дети социализируются и им это очень нравится. Благодаря Насте и канге я постройнела, полюбила себя в танце, уменьшился животик, и я с удовольствием бегу на тренировки! Фото с канга-флешмоба осенью. Да, и такое у нас бывает, ещё благотворительные тренировки и праздники с подарками, вкусняшками и отличным настроением!

Настя спасибо ❤️

И я скажу 😊❤️

Настя, спасибо что делаешь жизнь женщин лучше! Благодаря твоим тренировкам я быстро восстанавливаюсь после родов, по моим ощущениям я уже на высоте 😊 будто и не рожала.

Во время беременности тренировки были спасением 🙌 проходили отеки и перестала болеть спина 💪 На марафоне вернула свой обычный дородовой вес, никогда не была худышкой, вес и объёмы всегда были как сейчас 🙌 Я очень рада, что встретила тебя 😊 ты заряжаешь позитивом и энергией!

Кангу в массы! 😊

15:07

Ух ты!! Вот это да!!!! Поздравляю с появлением малышки!

Настенька, спасибо, за знания и за пожелания) во время схваток в моей голове было "расслабляем расслабляем расслабляем туда вниз" 😊 и

Настя, хочу выразить благодарность за твой труд! Не так давно я на Канге, чуть больше месяца, но результат заметен 😊 Заработали мышцы, о существовании которых я даже не подозревала 😊😊 Прекрасные интересные упражнения, которые дают лёгкость и подвижность во всем теле! Программа каждого занятия интересна, гармонична и комфортна! Спасибо большое за позитивный настрой! Всегда прихожу с большим удовольствием 🙏

16:51

ОТЗЫВЫ О ТРЕНИРОВКАХ

КОНТАКТЫ

- АНО «Мамы многодетки»
- Директор
Ольга Тихомирова
- <https://vk.com/mamymnogodetki>
- +7-903-123-33-63
- Mamy.mnogodetki@bk.ru
- Мамымногодетки.рф
- Руководитель проекта
- Сертифицированных канга-тренер,
Анастасия Купчинская,
- <https://vk.com/kangatroitsk>
- [https://t.me/kanga troitsk](https://t.me/kanga_troitsk)