

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 600 000 подписчиков  
в Instagram

ОЛЬГА  
БАЙКИНА



Книга-тренинг,  
которая поможет  
**убрать  
живот**  
и  
**справиться  
с диастазом**

**Качать  
пресс**  
должно быть  
**запрещено!**



**Ольга Байкина**

**Качать пресс должно быть  
запрещено! Книга-тренинг,  
которая поможет убрать живот  
и справиться с диастазом  
Серия «#Мастер здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65534042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65534042)*

*О. Н. Байкина. Качать пресс должно быть запрещено! Книга-тренинг,  
которая поможет убрать живот и справиться с диастазом: ООО*

*«Издательство АСТ»; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-136955-2*

### **Аннотация**

Вы мечтаете о красивом и здоровом теле? Хотите подтянутый живот, но упражнения и диеты не дают никакого эффекта, а врачи ставят диагноз «диастаз» и «дисфункция тазового дна» после беременности и родов?

Если это все про вас, то забудьте о мучительных упражнениях на скручивание, качании пресса, прыжках и беге, подсчете калорий и детоксах. Оздоровительный курс, разработанный

опытным фитнес-тренером и популярным блогером Ольгой Байкиной, помог тысячам женщин привести свое тело в норму.

Всего шесть недель занятий по 20 минут в день дадут вашему телу возможность стать сильным, здоровым и красивым. И неважно, сколько времени прошло с момента появления на свет вашего малыша – два месяца или 10 лет.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                            | 6  |
| Как пользоваться книгой-тренингом?     | 10 |
| Часть 1. Семь важных «почему»          | 11 |
| Почему обычный фитнес калечит?         | 11 |
| Можно ли бегать и прыгать после родов? | 12 |
| Нужно ли укреплять мышцы спины?        | 13 |
| Почему нельзя качать пресс?            | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 17 |

**Ольга Байкина**  
**Качать пресс должно**  
**быть запрещено!**  
**Книга-тренинг, которая**  
**поможет убрать живот и**  
**справиться с диастазом**

© Байкина О., 2021

© Фоменко О., фотографии, 2021

© Немзоров П., фотографии, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

# 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 попа-орех, 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 – после родовым 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?

Вы 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»

## Почему обычный фитнес калечит?

Обычный фитнес в основном направлен на работу с поверхностным слоем мышц: накачать ягодичцы, кубики, бицепсы. Но наше тело – единая структура, в которой все взаимосвязано, и невозможно работать только с одной группой мышц, игнорируя другие. Наша задача – активизировать внутренние слои мышц, укрепить наш кор изнутри, в этом случае можно достичь вау-эффекта и снаружи.

Незачем ремонтировать фасад, когда канализация протекает.

*Фаина Раневская*

Мы не можем игнорировать женскую анатомию, женскую особенность – иное строение тазового дна, чем у мужчин, более того, эти анатомические особенности важно учитывать в тренировках.

В идеале, когда вы приходите в тренажерный зал, записываетесь на персональную тренировку, тренер должен не только провести диагностику нашего опорно-двигательного аппарата, но и задать вам вопросы о состоянии мышц тазового дна, о родах, сколько и как давно они были, уточнить, есть

ли подтекания мочи во время прыжков или бега. Да, все эти вопросы невероятно неловкие, но именно они помогут создать основу программы тренировок, так как фитнес может исправить или усугубить ситуацию с тазовым дном.

Чаще всего мои клиенты – женщины после родов. Почему? Потому что до родов тело могло компенсировать ту неправильную или чрезмерную нагрузку, которую мы ему давали в быту, в тренажерном зале. Роды – как спусковой крючок, активизирует все проблемы со слабыми местами в нашем организме. И для многих классический фитнес будет критичной нагрузкой. В лучшем случае он только поможет снизить вес, в худшем – навредит. Беременность – это временно. Период после родов – это навсегда. Помните, мы должны учитывать анатомию женского организма в тренировках.

Беременность – это временно. Период после родов – навсегда.

## **Можно ли бегать и прыгать после родов?**

Занятия спортом в послеродовой период требуют особой осторожности. Пытаясь снизить вес и укрепить мышцы, многие молодые мамы выбирают самый доступный вид спорта – бег.

Но «прийти в форму после родов» не равно «снизить вес». Вспомните, что происходило с вами во время родов. Таз, связки, ткани – все раскрылось и растянулось, чтобы малыш мог появиться на свет, теперь наша задача – укрепить наше тазовое дно. Даже если ваш малыш появился с помощью кесарева сечения, все 9 месяцев тазовое дно испытывало нагрузку, ткани растягивались, таз раскрывался.

Бег связан с серьезными ударными нагрузками. Когда вы бежите, в какой-то момент обе ваши ноги оказываются оторванными от земли, и затем одна из них с ударом приземляется. Этот момент становится серьезным испытанием для мышц тазового дна, которые были сильно ослаблены беременностью и родами. По этой же причине нельзя прыгать, в том числе через скакалку, делать глубокие выпады и приседания, поднимать тяжести и заниматься силовыми тренировками. Все это может значительно усугубить состояние и без того ослабленных мышц тазового дна. Конечно, вы можете приседать, собирая раскиданные игрушки, или бегом догонять уходящий автобус, но делать это в качестве тренировок не стоит.

## **Нужно ли укреплять мышцы спины?**

Казалось бы, простой вопрос. Каждая вторая (если не первая) мама жалуется на боли в спине, усиливающиеся от того, что ребенок все время на руках.

Но не все так просто. Если спина болит, значит, есть мышечный спазм. Укреплять мышцы в таком состоянии нельзя, так вы еще сильнее спазмируете их. Нужно расслаблять! Как? В разделе «Базовые упражнения» вы найдете упражнения на расслабление спины «Валик» и «Крупа».

Если спина – ваше слабое место: носите ребенка на руках, много времени проводите за компьютером, просто много сидите, – не нужно прокачивать спину, например, знакомой со школы гиперэкстензией. Во время выполнения этого упражнения может произойти переразгибание позвоночника и усилиться спазм мышц поясницы. Мы будем укреплять мышцы спины с помощью разнообразных вариантов планки и ягодичного мостика. И никаких вредных упражнений при болях в спине!

- Качать пресс обычными скручиваниями запрещено!
- Гиперэкстензию делать запрещено!
- Все упражнения с неправильной техникой делать ЗАПРЕЩЕНО, даже со здоровой спиной. Что уж и говорить, если спина больная.

Как я уже говорила, классическим фитнесом мы заниматься не будем. В чем же особенность тех упражнений, которые я предлагаю? Чем они отличаются от привычных фитнес-программ? Я называю их женским фитнесом. Упражнения, которые я пропагандирую, направлены на укрепление внутреннего корсета, или кора.

Каждое упражнение из этой книги мы будем начинать с

правильной позы (вытяжения), выдоха и сокращения мышц тазового дна, это поможет включить внутренние слои мышц, убережет нас от ненужного внутрибрюшного давления, то есть защитит тазовое дно, а также станет прекрасной профилактикой проблем с интимным здоровьем.

Принцип женского фитнеса – это укрепление изнутри наружу. Мы не стремимся накачать ягодицы или кубики пресса. Наша задача – работать с телом комплексно. Сначала нужно укрепить тело изнутри, а затем уже оно будет меняться снаружи.

## **Почему нельзя качать пресс?**

Это ограничение всегда вызывает удивление и растерянность. К сожалению, после родов или при диастазе выполнять привычные и всем знакомые упражнения на пресс действительно нельзя. Сюда относятся любые скручивания, подъемы корпуса и подъемы ног в положении лежа, а также упражнения, известные многим под названиями «Ножницы», «Велосипед» и т. п. Такие упражнения не только бесполезны, но и опасны, и сейчас объясним почему.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.