

„Cvičení pro těhotné“.

Vážené budoucí maminky, cvičení je vhodné od 14. týdne těhotenství až do termínu porodu. Vždy je nutné mít doporučení od obvodního gynekologa, že žena může cvičení absolvovat. Pravidelné cvičení přispívá k lepší fyzické a psychické kondici, je prevencí ochabnutí břišní stěny a podporuje funkci pánevního dna. Ovlivňuje také příznivě vývoj plodu a dobrá fyzická kondice usnadňuje průběh porodu. Cvičení podporuje správné držení těla, správné dýchání a snižuje výskyt otoků nohou a křečových žil.

Zaměříme se na rehabilitační cviky, protahování, uvolnění, kompenzační cvičení, lehké posilování a závěrem lekce se věnujeme relaxaci. Prostor bude i pro otázky ohledně těhotenství, porodu a sdílení těhotenských radostí i strastí.

- Cvičíme na podložkách a velkých míčích, používáme overbally a odporové gumy.
- S sebou je vhodné si donést ručník, slabou deku, pití a popř. menší svačinu.
- Cvičíme v pohodlném oblečení ve skupině max. šesti žen.
- Cvičení probíhá **v úterý a ve čtvrtek od 17,00 do 18,30hod.** v tělocvičně oddělení rehabilitace (3. patro).
- Sraz je vždy na recepci nemocnice lehce před 17,00hod.
- **Cena lekce je 200 Kč.**
- Registrace probíhá přes e-mail: cviceniprotehotne@mulacovanemocnice.cz

Lekce vedou zkušené porodní asistentky Bc. M. Froydová a Bc. J. Chlevišťanová

Budoucí maminky těšíme se na Vás!

