GIMNASTYKA DLA PAŃ W CIĄŻY " AKTYWNE 9 MIESIĘCY" -

Przygotowanie kondycyjne do porodu polega na systematycznym stosowaniu ćwiczeń ruchowych, które przysposabiają cały organizm, a zwłaszcza układ nerwowo-mięśniowy, do sprawnego przebiegu porodu.

Ćwiczenia, które pragniemy polecić, mają pozytywny wpływ na organizm, przede wszystkim:
- zapobiegają obrzękom
- zapobiegają powstawaniu żylaków
- powodują wzrost pojemności życiowej płuc
- przeciwdziałają zaparciom
- utrzymują prawidłową filtrację nerek
- zwiększają zakres ruchomości kręgosłupa oraz stawów biodrowych
- uelastyczniają i rozciągają mięśnie dna miednicy i powłok brzusznych.

Uwaga!
Przed przystąpieniem do ćwiczeń prosimy skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń.

Czas trwania: 40 - 45 minut.