



Máte zájem zůstat aktivní během celého těhotenství?

Přijďte se připravit k porodu!

Gravid cvičení pro těhotné ženy nabízí skupinové cvičení vhodné pro ženy po ukončeném prvním trimestru těhotenství, tedy od 12. týdne až do porodu. Cvičení probíhá pod odborným dohledem fyzioterapeuta po doporučení/schválení gynekologem (postačí formou potvrzení v těhotenském průkazu.)

Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ udržení organismu v kondici
- ✚ zmírnění nepříjemných změn jako jsou otoky dolních končetin, křečové žíly, hemoroidy, prolaps pánevního dna
- ✚ příprava pro porod – uvolnění kyčelních kloubů, korekce dechového stereotypu, cvičení pánevního dna
- ✚ snížení bolestí páteře a zlepšení držení těla
- ✚ vytvoření pouta matky s dítětem
- ✚ stimulování dítěte pohybem
- ✚ psychická pohoda matky

Preventivní program je určen zaměstnankyním ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Objednání každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky 724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

v naší péči