

Čekáte miminko?

# PŘIJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT!



Cvičení je prospěšné po fyzické i psychické stránce. Je vhodné pro ženy, které nemají rizikové těhotenství.

## Na co se zaměříme?

- Správné držení těla
- uvolňovací a protahovací cviky
- posílení břišních svalů
- aktivaci klenby nohou
- aktivaci a relaxaci pánevního dna.

## Jaké jsou benefity?

- Zmírnění bolesti páteře
- odbourání stresu
- prevence křečových žil
- lepší mobilita a další.

## Co si k nám vzít s sebou?

- Volné a pohodlné oblečení, dostatek tekutin.
- Možné zakoupit permanentku.
- Kapacita je 8 osob.

KDY KURZ  
PROBÍHÁ?

**Každé úterý 10:00–11:00 hod. a čtvrtek 13:30–14:30 hod.**  
V případě informací a objednání volejte na:  
**595 633 362, 595 633 385.**

KDE NÁS  
NAJDETE?

**Budova D – oddělení léčebné rehabilitace**  
Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice.

Aktuální ceník  
naleznete zde:



Ukázku, co vás  
čeká, najdete zde:



Ukázkové video – Těhotenské cvičení

## Informace o cvičení pro těhotné obecně:

- Správné držení těla.
- Cvičit lze v období všech 3 trimestrů.
- Vhodné pro nerizikové těhotenství.
- Prospěšné po fyzické i psychické stránce.
- Nutné je přihlídnout ke sportovní aktivitě maminky před těhotenstvím.
- Musí být příjemné a bezbolestné, případnou bolest nutno řešit s lékařem/fyzioterapeutem.

**Obecně je maminkám doporučeno** chodit na procházky, plavat, cvičit na míčích, navštěvovat těhotenskou jógu nebo rehabilitační cvičení.

**Vyhnout** by se naopak měly sportům s rizikem pádů a zranění, kolektivním sportům, zvedání velké zátěže, výskokům a aktivitám v horkém prostředí.

Pro více informací navštivte nabídku služeb oddělení léčebné rehabilitace, více zde:

