

INGYENES KISMAMA PILATES TAPOLCÁN az EFI szervezésében.

A kismama pilates segít felkészíteni a szervezetet a szülésre, illetve az egész várandósság ideje alatt segít megőrizni a testi, lelki egyensúlyt.

A pilates gyakorlásával megerősíthető a hát izomzata, ami fontos a hátfájás kialakulásának megelőzésében/ leküzdésében. A kismedence területére fókuszáló pilates gyakorlatok segítenek megerősíteni a gát körüli izomzatot, és a vizelettartási problémák megelőzése céljából is igen hatásosnak bizonyulnak. A gyakorlatok kíméletesen erősítik és nyújtják az egész testet, miközben a helyesen végzett légző gyakorlatok elősegítik az izmok ellazulását. Az alkalmazott légzéstechnika növeli a tüdő kapacitását, amely a vajúdás alatt igen hasznos szolgáltatást tesz majd. A pilates torna számos más kedvező hatással is bír a várandósság alatt; például csökkenti a vizesedés és a visszerek kialakulását esélyét is.

Amire szükséged lesz: kényelmes ruházat, polifoam, víz, orvosi igazolás, hogy részt vehetsz a tornán a 12. hét után.

Helyszín: Tapolca Városi Sporttelep (Bauxit pálya épülete) I. emeleti kisterem.

Időpont: 2020.10.27-től (Keddi napokon) 17-18 óráig.

Előzetes bejelentkezés szükséges a 0630/500-99-08-as telefonszámon.

Várlak szeretettel! 😊

Eszter



Egészségfejlesztési Iroda Tapolca

Emberi Erőforrások Minisztériuma IV/6580-1/2020/EKF