

# CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

## Pod vedením fyzioterapeutky Lucie Topolové DiS.

- pravidelné cvičení je prevencí těhotenské cukrovky
- prevence ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu
- cviky na posílení a relaxaci svalů pánevního dna
- uvolnění „křížovokyčelního“ skloubení
- zmírní bolest zad, udrží správné držení těla
- sníží výskyt otoků končetin, křečových žil
- příznivě ovlivní vývoj plodu
- zajistí celkovou fyzickou kondici k zvládnutí porodu

**Ve středu 17 – 18 hod. V tělocvičně na oddělení rehabilitace.**

Cena: 90 Kč/hod., nebo permanentka 800 Kč / 10 vstupů.

Podrobné informace a objednávky:

Tel: 568 809 258 / e-mailem: [inforhb@nem-tr.cz](mailto:inforhb@nem-tr.cz)

