Лечебная физкультура для беременных «Здоровая мама»

Расписание занятий по лечебной физкультуре (*расписание может меняться):

- **понедельник 15:00 — 16:00**

Инструктор Пухова Ксения Сергеевна

ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛФК с 12 недели беременности (второй триместр)

Запись возможна до 7 человек.
Занятия проходят в кабинете №340-341

При записи на занятие информируем пациента:

- При себе иметь: свободную спортивную одежду, удобную спортивную обувь, бутылку для воды.
- В клинике предоставляются: полотенце, одноразовые тапочки и шапочка.
- Необходимо прийти за 30 минут до начала занятия (для переодевания перед занятием и измерения артериального давления) и обратиться к администраторам 1 этажа для оформления документов.

В занятие входит:

- дыхательная гимнастика;
- упражнения для разгрузи, вытяжение спины и суставов;
- умеренно- силовые упражнения;
- растяжка мышц всего тела;
- укрепление мышц тазового дна;
- укрепление мышц спины и ягодиц.