

Kismamatorna

A várandósság alatt végzett, szakszerűen felépített mozgás segít megelőzni a hát- és derékfájdalmat, javítja a testtartást és felkészíti a szervezetet a szülésre.

Szeretettel várjuk a várandós anyukákat kiscsoportos kismamatornáinkra.

Az órákon foglalkozunk az aktuális mozgásszervi panaszokkal, illetve kiemelt figyelmet fordítunk a gerinctornára, keringésjavító tornára, légzőtornára, tartásrendezésre valamint a medencefenék tréningre, mely során gátizomerősítő és gátizom lazító gyakorlatokat sajátítunk el.

Foglalkozunk a derék- illetve medencetájéki fájdalmakkal, a vizesedő végtagokkal, gyenge és/vagy túl feszes gátizmokkal, illetve az inkontinenciás panaszokkal.

Kényelmes ruházat és polifoam szükséges.

A tornákra a várandósság betöltött 12. hetétől lehet jönni, szülész-nőgyógyász szakorvosi engedéllyel és beutalóval.

Időpontot a következő telefonszámom lehet egyeztetni: 06 33 542-300 / 232-es mellék.

A kismamatornát vezeti: Jung Sári - gyógytornász

Szülés utáni torna

Célzott regeneráló torna szülés után, amely a hasfal, a gátizmok és a törzs funkcionális helyreállítását segíti, és támogatja a fokozatos visszatérést az aktív mozgáshoz.

Szeretettel várjuk az édesanyákat szülés utáni regenerációs, kiscsoportos tornáinkra.

Az órákon foglalkozunk általános szülés utáni regenerációval, tartásrendezéssel, szétnyílt hasizommal, derékfájással, inkontinenciával, illetve a gátizmokat érintő egyéb problémákkal, kismedencei szervsüllyedés terápiájával, császármetszés utáni hegkezeléssel és minden egyéb problémával, melyek gyakran előfordulnak szülés után.

A tornákat szülés után akár 6 héttel el lehet kezdeni, de várjuk azokat az anyukákat is, akik több hónapja szültek.

Az órákon kényelmes ruházat és polifoam szükséges.

Beutaló és előjegyzés szükséges.

Időpontot a következő telefonszámom lehet egyeztetni: 06 33 542-300 / 232-es mellék.

A szülés után tornákat vezeti: Jung Sári - gyógytornász