



Kismama torna

A csoportos tornák során - gyógytornász vezetésével - felkészítjük a kismamákat a terhesség alatt a szervezetükben létrejövő változásokra. A rendszeres tornával elkerülhetjük, megelőzhetjük a várandósság alatt esetlegesen jelentkező mozgásszervi panaszokat, elősegítve ezzel a könnyebb, biztonságosabb vajúrást és szülést.

A torna célja:

- ✓ A terhesség során a has méretének növekedésével testtartásunk is megváltozik. A gyakorlatok célja elsősorban a helyes testtartás megtanulása, a terhelésnek kitett izmok (hát-, mell-, hasizmok) erejének megőrzése, az ízületek teherbírásának fokozása és rugalmasságuk megtartása. Így megelőzhetjük, megszüntethetjük a derék-, csípő-, hát-, nyaki-, keresztcsonti- valamint alsó végtagi fájdalokat.
- ✓ A baba növekedésével a gátizomzat is nagyobb terhelésnek van kitéve. A foglalkozásokon megtanult és otthon is végezhető gátizom gyakorlatokkal megelőzhetjük a terhesség alatt és a szülés után esetlegesen kialakuló inkontinenciát, könnyebbé tehetjük a szülést.
- ✓ A tornák során fejlesztjük, javítjuk az egyensúlyt és koordinációt, növeljük az állóképességet.
- ✓ A terhesség hatással van a vérkeringésre is. A torna támogatja a kismama és ezzel együtt a baba keringését is, csökkenti a trombózis esélyét és a lábdagadás mértékét.
- ✓ A várandósság későbbi szakaszaiban egyre gyakoribbá válnak a légzési nehézségek is. Foglalkozásaink során kitérünk a felületes légzés megelőzését célzó gyakorlatokra, és megtanítjuk a vajúrást és a szülés alatti helyes légzési technikákat.
- ✓ A kismama tornán tanult relaxációs technikák segítenek a stressz oldásban, a rendszeres mozgás és a csoportban végzett torna javítja a közérzetet.

A jelentkezés feltételei:

A kismama tornára való jelentkezés a **12. terhességi hét betöltése után** lehetséges, ugyanis a magzat ekkorra jut túl a kritikus fejlődési szakaszon. Az első alkalomra hozni kell egy igazolást a szülészorvostól, hogy a kismama járhat tornára, a terhességnek nincsenek komplikációi. Kérjük, hogy a tornákra **nagyméretű törölközőt hozzanak**. Öltöző rendelkezésre áll. A kényelem és maximális figyelem megtartása érdekében **egy alkalomra maximum 10 fő** jelentkezését várjuk.

Jelentkezés:

Bejelentkezés szükséges.

Ziaja Réka gyógytornász (telefon: +36/70/434-0911, e-mail: reka.ziaja@mail.com)

Kismama torna helye, ideje:

Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, I. emelet, Reumatológia II. tornaterme (lifttel szemben, kis folyosón), minden kedden és csütörtökön, 15:00-16:00.

Az első foglalkozás: 2020. március 3. kedd 15:00.

