

Vesivõimlemine rasedatele ja sünnitanud naistele

Vesivõimlemine on ohutum kehaline tegevus raseduse ajal ja pärast sünnitust. Harjutustega vees on võimalik treenida paljusid lihasgruppe, paraneb liigesliikuvus, hingamisfunktsioon ja südametegevus. Treening vees masseerib kogu keha, parandab ainevahetust, ergutab verevarustust ja normaliseerib vererõhku. Vee lõõgastav toime vähendab stressi. Regulaarse vesivõimlemisega saab säilitada ja parandada füüsilist vastupidavust, tasakaalu ja koordineerimist. Treeningu viib läbi vastava väljaõppe saanud spetsialist. Tund kestab 50 minutit.