



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Vesivõimlemine rasedatele

**Taastusravikliinik pakub rasedatele võimalust käia vesivõimlemises. Vesi on hea lõõgastusvahend, vees on võimalik ennast kergemana tunda, lõõgastada ülekoormatud lihaseid ja vähendada alaseljavalusid.**

Füsioterapeudi juhendamisel on hea teha harjutusi ja olla eemal igapäevamuredest. Oodatud on eri rasedusstaadiumis naised, treening on jõukohane kõigile. Harjutuste tegemisel kasutatakse abivahendeid – hüdronuudlid, pallid, vahtplastist hantlid –, mis aitavad hoida tasakaalu.

Palume tules kaasa võtta ujumisriided, hügieenitarbed, käterätik ja mittelibiseva tallaga jalanõud.

Kestus: 30 minutit. Teenus on [tasuline](#).

**Teenusele saab aja broneerida:**

- kohapeal registratuuris
- telefoni teel [666 1900](tel:6661900) E–R 7.15–18.00