

# 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 erinevas raseduse staadiumis naised ning 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.

Pikkus: 30 minutit

Teenus on tasuline.