



Sokan ódzkodhatnak a terhesség ideje alatti fizikai aktivitástól, annak ellenére, hogy, amennyiben helyesen végzik, a babának és a mamának egyaránt hasznos lehet. Erre kínál szakszerű megoldást a *Septimia Wellness & SPA* az újonnan indított **terhestornával**.



Készülj fel a szülésre

A torna célja felkészíteni a kismamákat a szüléshez szükséges légzési technikákra, az izmok folyamatos karbantartása, a terhességgel együtt járó keringési panaszok enyhítése, valamint a jó közérzet javítása.



A terhestornán résztvevő kismama pulzusa felgyorsul, vérkeringése és szíve erősödik, valamint az anyagcserét is serkenti a mozgás, így megelőzhető a székrekedés. A mozgás izzadással jár, ami egyben méregtelenítő is, segít az ödéma elkerülésében, de még a bőr is ragyogóbb, egészségesebb és ruganyosabb lesz. A feszes bőr szülés után is megmarad, könnyebben nyeri vissza az eredeti állapotát.

Természetesen erőnléten is javít a torna, ami hatalmas előnyt jelent szülés közben és a felépülés során. A mozgás megfelelő izomstruktúrát alakít ki, formássá tesz és az edzett kismama minden szempontból gyorsabban regenerálódik, célzott gyakorlatokkal pedig elkerülhető a terhességet gyakran kísérő hát- és derékfájás.



Testi-lelki felüdülés

Nemcsak fizikai, de lelki hatásai is vannak a tornának: segít kikapcsolni, elűzi az aggodalmat, fantasztikus stressz-űző, valamint vidámságot csempész a mindennapokba és növeli az önbecsüléset, de még kitartása is nevel.

A Septimia egyaránt várja a kisterheseket (a várandótság hetedik hónapjáig) és a nagyterheseket (hetedik hónaptól) a tornára, ahol egy alkalom 10 lejbe kerül. Fontos tudni, hogy a tornázni vágyó kismama minden esetben kérdezze meg orvosát, hogy végezhet-e gyakorlatokat.



Szülés után is mozoghatsz

Bár a terhestorna igazi felkészítést nyújt a szülésre, a terhesség minden esetben hagy kisebb-nagyobb nyomokat a testen, így a terhesség utáni torna segít abban, hogy az izmok újra feszesség váljanak és újra csinos legyél szülés után.

A mozgást ajánlatos szülés után minél hamarabb elkezdni, így gyorsabban haladnak és fejeződnek be a testben a fejlődési folyamatok és csökkenthető a méh- vagy hólyagsüllyedés kialakulásának veszélye.

Kitartó tornával és egészséges életmóddal a szülés után akár csinosabb is lehetsz, mint előtte. Ebben segítenek a különböző keringésjavító, gerincmobilizáló és hasizom-gyakorlatok, a csípőformáló és koordinációs edzések, valamint a láb-, fenék- és karizom erősítő gyakorlatok.

A Septimia azoknak is segít, akinek nincs kire bízniuk a kicsit: a pénteki baba-mama tornán együtt tornázhat a kismama és a kisbaba. A torna ára 10 lej/alkalom.

Bővebb információ a **0266-217.777**-es telefonszámon vagy a Septimia wellness recepcióján kérhető.