

ESI STIPRA UN SKAISTA MĀMIŅA!!!



VINGROŠANA GRŪTNIECĒM :

*pirmdienās plkst. 18.00-19.00,
piektdienās 19.00-20.00*

Vingrošana grūtniecēm ir specifiskas vingrošanas nodarbības sievietēm grūtniecības laikā (sākot ar 12. grūtniecības nedēļu).

Nodarbību laikā Jūs:

- stiprināsiet asinsriti, kas uzlabos skābekļa piegādi bērniņam,
- trenēsiet dažādas muskuļu grupas, attīstot ķermeni un sagatavojot to dzemdību slodzei,
- mācīsieties sasprindzināt un atbrīvot muskuļus, kurus būs jāizmanto dzemdībās (iegurņa pamatnes, vēdera u.c.),
- stiprināsiet un atslogosiet muguras muskulatūru, iegurņa muskulatūru,
- apgūsiet elpošanas paņēmienus,
- apgūsiet relaksācijas paņēmienus, ar kuriem tiek līdzsvarota nervu sistēma,
- harmonizēsiet, līdzsvarosiet un vairosiet pozitīvas emocijas



VINGROŠANA JAUNAJĀM MĀMIŅĀM

*trešdienās
plkst. 16.00-17.00,*

TEIXMA FITNESS piedāvā iespēju atgriezt un uzlabot savu fizisko formu māmiņām pēc dzemdībām.

Mazuļa pirmajā dzīves gadā (sākot no dažu nedēļu vecuma) t.i. adaptācijas periodā, kad veidojas mātes un bērna savstarpējās attiecības, dienas režīms un noris aktīva krūts barošana – laikā, kad lielākai daļai māmiņu nav iespēju kādam uzticēt savu atvasīti, lai atrastu laiku sev.

TEIXMA FITNESS aicina māmiņas ņemt mazuļus, lai vingrotu kopā!

Pirmā nodarbība 2015.gada 2.janvārī
(nodarbības ar iepriekšēju pierakstu)

TEIXMA FITNESS

Ogre, skolas iela 2a (ieeja no dzelzceļa puses)

P +37129972548

E info@teixma.lv

www.teixma.lv



Jūs gaidāt bērniņu? Vai esi jaunā māmiņa? Tev ir jāsaudzē sevi, tomēr jāgādā arī par to, lai šī saudzēšana un rūpes par sevi un mazuli nepārvērstos neveselīgā mazkustīgumā un pat kaitīgā bezdarbā.

TEIXMA FITNESS piedāvā

- uzturēt labsajūtu un fizisko formu grūtniecības laikā
- iespēju atgriezt un uzlabot savu fizisko formu māmiņām pēc dzemdībām.

Gan grūtniecība, gan pēc grūtniecības periods nav slimība, bet gan stāvoklis, kad ķermenis uz visu reaģē savādāk. Iesakam palikt aktīvām arī šajā posmā, piedomājot pie pareizās fiziskās aktivitāšu izvēles.