

תשעה חודשי אימון, פעילות גופנית בהריון / לי סלע M.Sc.PT

- ישיבה, הכנה של נשימה, חיבור לבטן, תנועתיות הירך
- מעברים מישיבה לישיבה צידית, תנועתיות גפה עליונה וגו
- וריאציות של פלאנק צידי בשילוב רוטציות, כפיפה צידית
- וריאציות של פלאנק הפוך עם דגש תנועתיות אגן
- מעברים: משכיבה לישיבה, מישיבה צידית לעמידת ברך רגל, מעמידת ברך רגל למכרע
- שילוב עקרונות הכנה ללידה בתוך עמידת 6 וסקוואט
- חיבור לנשימה סרעפתית ורצפת האגן בישיבת ברכיים ושכיבה
- דגשים לעבודת שרירי הבטן בהריון דרך מודיפיקציות לפלאנק
- דגשים לקפיצות ובקרה של עליית הדופק דרך שימוש בקול
- חלופות לעמידת ראש/כתפיים בתקופת ההריון
- דמיון מודרך להריון בריא והכנה ללידה



סטודיו "אומא" רמת השרון
פילאטיס ופיזיותרפיה לרצפת האגן
050-447-3844
www.leesela.co.il