



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