

# 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.

Kestus: 30 minutit. Teenus on [tasuline](#).