



# SZKOLENIE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Kobiet w ciąży

**08.01.2022 r., w godz. 9:00-17:00**

Na szkolenie zapraszamy fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, instruktorów fitness, położne.

## CEL SZKOLENIA:

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do prowadzenia gimnastyki dla kobiet w ciąży, zarówno grupowej jak i indywidualnej. Kursanci zdobędą wiedzę z zakresu fizjologii ciąży oraz wpływu ćwiczeń na organizm kobiety i dziecka. Omówione zostaną również ćwiczenia bezpieczne w ciąży z wariantami dostosowanymi do każdego trymestru.

**Uczestnicy do zajęć potrzebują:** strój sportowy i ręcznik.

## SZKOLENIE POPROWADZI

mgr Magdalena Godlewska  
mgr Katarzyna Mierzejewska.



**KONTAKT**

📍 Starzyńskiego 3-4, Szczecin  
☎ +48 91 455 33 00  
🌐 [www.medincus.pl](http://www.medincus.pl)



Zachodniopomorskie  
Centrum Słuchu i Mowy  
**MEDINCUS**

# SZKOLENIE

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

# KOBIET W CIĄŻY

08.01.2022 r.

## PROGRAM SZKOLENIA

### CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- ✓ ciąża i jej wpływ na układ krwionośny, oddechowy, moczowo-płciowy, kostno-stawowy
- ✓ najczęstsze dolegliwości w ciąży
- ✓ hormony mające wpływ na utrzymanie ciąży
- ✓ przeciwwskazania do aktywności
- ✓ wpływ wysiłku na organizm matki i dziecka
- ✓ objawy zbliżającego się porodu - co zrobić, gdy poród zacznie się podczas zajęć gimnastycznych
- ✓ pozycje wertykalne i ich wpływ na przebieg porodu
- ✓ przepona w ciąży i podczas porodu
- ✓ ćwiczenia w połogu
- ✓ ćwiczenia indywidualne - jak poprowadzić trening personalny z kobietą w ciąży.

### CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- ✓ ćwiczenia terapeutyczne przy: bólu kręgosłupa, rozejściu spojenia łonowego, obrzękach kończyn dolnych, zespole cieśni nadgarstka w ciąży, zespole mięśnia gruszkowatego, blokadzie stawów krzyżowo-biodrowych, nietrzymanie moczu
- ✓ lekcja pokazowa zajęć z kobietami w ciąży
- ✓ modyfikacja ćwiczeń dla każdego trymestru
- ✓ zasady prowadzenia zajęć
- ✓ elementy metody Pilates dla kobiet w ciąży.

**UWAGA:** Kobiety w ciąży, aby brać udział w zajęciach fizycznych muszą mieć pisemną zgodę od lekarza. W przypadku braku zgody na ćwiczenia Panie mogą uczestniczyć w kursie i obserwować część praktyczną.

### Uczestnicy szkolenia mogą dodatkowo wziąć udział w warsztatach:

"Kinesiology Taping w ciąży i połogu" prowadzonych w ten sam dzień od 17:30-20:00.  
Koszt uczestnictwa w warsztatach: 150zł  
(Organizator zapewnia taśmy oraz zaświadczenia o udziale w warsztatach)

### REJESTRACJA

mail: [szkolenia.szczecin@csim.pl](mailto:szkolenia.szczecin@csim.pl)

koszt udziału: 300 zł

Liczba miejsc jest ograniczona.

W cenie: materiały, przerwy kawowe, certyfikat.

### KONTAKT

Zachodniopomorskie

Centrum Słuchu i Mowy Medincus

Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin

[www.medincus.pl](http://www.medincus.pl)

