

Pot să mă antrenez în timpul sarcinii?

Răspuns scurt

Înainte de orice antrenament în timpul sarcinii este obligatoriu să consulți medicul ginecolog. Avem programe speciale pentru gravide, dar accesul se acordă doar cu acordul scris al medicului.

Important

- Antrenamentele standard **NU** sunt potrivite pentru gravide
- Există un program separat „**Sarcina activă**” pentru fiecare trimestru
- Pentru trimestrul III sunt disponibile doar exerciții de respirație și mobilitate

Ce facem împreună? cu tine

1. Trimiteți curatorului acordul medicului
2. Primești programul adaptat trimestrului
3. Curatorul urmărește starea ta și ajustează intensitatea

“În cazul oricărui disconfort — durere, amețeli, contracții — oprește imediat antrenamentul și contactează medicul.

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:23 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:23 UTC by David