1. Magda

Ciąża to czas kiedy wyjątkowo powinnaś zadbać o swoją postawę ciała. Buty na obcasie sprzyjają ustawieniu miednicy w nadmiernym przodopochyleniu, obciążając tym samym kresę białą co sprzyja rozejściu brzucha, bólom kręgosłupa itd.

1. Joanna

Należy wzmocnić korpus mięśniowy, głownie uruchomić ćwiczenia stabilizacji centralnej. Należy również pamiętać o nawykach dnia codziennego takich jak karmienie, noszenie dziecka, przewijanie itd.

1. Joanna

Jak najbardziej. Pomagam kobietą już krótkim czasie po porodzie.

1. Karolina

Dźwiganie ma ogromny wpływ na narządy kobiece. Dlatego należy podnosić w prawidłowy, ergonomiczny sposób jeśli jest taka potrzeba.

1. Magda

Na NFZ nie ma możliwości. Wizyta w moim gabinecie to koszt 150 zł za godzinę terapii. Zapraszam ;)

1. Agnieszka

Najlepiej najpierw skonsultować telefonicznie.

663622464.