

Фитнес для будущих мам

Беременность – это волшебное состояние, девять месяцев предвкушения счастья. Хотя почему предвкушения? Ожидание ребенка – само по себе счастье! Особенно если будущая мама в этот период чувствует себя отлично, испытывает не дискомфорт, а наоборот, подъем сил и прилив энергии. В спа-комплексе LUCIANO представлены самые современные и эффективные направления фитнеса, предназначенные для будущих мам. Эти особенные занятия принесут пользу и удовольствие, научат правильно дышать, помогут сохранить тонус мышц, предотвратить увеличение веса, растяжки и обеспечат отличное настроение!



Мама Pilates

Безопасный и универсальный способ сохранить форму в особый период жизни – пилатес, если нет специальных ограничений, полезен на любом сроке беременности. У этого направления масса плюсов, и особенно для будущих мам. Он развивает мышцы тазового дна и живота, улучшает их кровоснабжение, обучает управлять дыханием – все это крайне важно в процессе родов. Это отличный способ поддерживать позвоночник и осанку, а также прекрасный антистресс – релаксирующий эффект пилатеса известен всем. Это безопасный и щадящий вид фитнеса, показанный даже при обострениях варикоза. Тренер индивидуально подберет оптимальную нагрузку, а значит оптимальным будет и результат!

Мама Mix

Как следует из названия, здесь будущая мамочка получает все и сразу. Это микс упражнений из различных направлений фитнеса, оптимально подобранных именно для этого периода жизни женщины. Занятия оказывают мягкое комплексное воздействие на организм, включая в себя аэробную часть, тренировку силы и специальные упражнения для беременных. За 55 минут урока возможно получить максимум пользы – тем этот специальный формат и хорош.



Aqua Mama

Кто не любит аквааэробику? А для будущих мамочек этот вид фитнеса особенно полезен. Регулярные занятия в воде помогают отлично подготовиться к родам: тренируют мышцы, учат контролировать дыхание, повышают выносливость и гибкость. И все это при щадящем, правильном действии на организм – известно, что фитнес в воде мягко нагружает тело, не травмируя суставы и позвоночник, но при этом великолепно тренирует и укрепляет мышцы и сосуды (профилактика варикозной болезни!). Кроме того, этот формат помогает снять отеки (актуально для беременных!), сохранить себя в форме и улучшает обмен веществ, благодаря чему малыш в утробе будет лучше питаться. Специальный комплекс упражнений может помочь даже устранить неправильное положение плода! А особое направление Aqua Advance даст возможность подобрать персональный подход к тренирующейся маме, ведь двух одинаковых беременностей не бывает.



Yoga Mama

Не секрет, что многие женщины открывают для себя йогу именно во время беременности, зная о том, что йога – источник силы и здоровья, мягкая тренировка мышц и дыхания, практика, оздоравливающая весь организм. Это действительно так – йога помогает пройти период ожидания малыша именно в состоянии счастья. Упражнения – асаны и дыхательная практика – пранаяма помогут правильно и легко дышать, по-новому ощутить свое тело, наладить пищеварение, вывести токсины. А медитация – непременная составляющая йоги – поможет обрести внутреннюю гармонию и спокойствие. А если хорошо маме, значит, хорошо и малышу! Приятных и полезных вам занятий!

г. Казань, ул. Островского, 26,
тел.: (843) 2-000-987,
www.luciano.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА