

CVIČENÍ PO PORODU

podle

Magdaleny Mikulandové



STUDIO PRO ŽENY

Magdaleny Mikulandové

Videopořad „CVIČENÍ PO PORODU“ volně navazuje na úspěšné DVD „Cvičení pro těhotné“, které opět vzniklo ve spolupráci se Studiem pro ženy Magdaleny Mikulandové.

Videopořad obsahuje kompletní sestavu cvičení po porodu pod vedením zkušených porodních asistentek. Jedná se o 2 cvičební jednotky. První zahrnuje cvičení žen 12 – 24 hodin po porodu vleže na lůžku. Druhá jednotka je vhodná pro ženy v šestinedělí až do 4. měsíce po porodu, které nemají zdravotní potíže.



Obsahuje cviky

- Zpevnění zádoových svalů
- Posílení břišních svalů
- Tvarování hýžďových svalů a steh

BONUSY:

- Cvičení s miminko
- podpora psychomotorického vývoje

- Kojenecké plavání a masáž
- příprava dítěte do bazénu
- uvolnění svalového napětí po plavání

- Břišní tance s miminko
- harmonizace vztahu mezi matkou a dítětem



Partneři



Cosmetics ATOK International s.r.o.



Bepanthen®

Mediační partneři



www.tehotenstvi.cz

Vzdělávací pořad

Stopáž: 73 min

Výroba: **mildproduction**



PAL

4:3

