

במהלך ההריון חלים בגוף האשה שינויים הורמונליים ומרכז הכובד נע קדימה. היציבה משתנה בחודשים האחרונים להריון, ובמקביל מתרחשת מתיחה של שרירי הבטן העיקריים, ובהם השרירים העמוקים, שהם בעלי השפעה על כאבי גב בזמן ההריון. לכן לאחר הלידה יש להתמקד בחיזוק המערכות הגופניות שהתרופפו. אורי לאוגומר, מאמן כושר אישי בוגר לימודי הסמכה לאימון נשים בהריון ואחרי לידה, על ידי הארגון האמריקני "Dancing through pregnancy" ממליץ להתמקד בעבודה על שרירי הבטן העמוקים שנמתחו בעקבות ההריון בטכניקות מיוחדות (לא באמצעות כפיפות בטן רגילות), תוך חיזוק שרירי הגב והתמקדות בבעיות אופיניות שלאחר הלידה, כגון: התנתקות חלקית של הרקמה המקשרת של שרירי הבטן ורגישויות בגב תחתון ועליון.

הפעילות מתקיימת בקבוצות קטנות של עד שמונה נשים, תוך התמקדות בכל אשה ובשלב ההריון שבו היא נמצאת. לאוגומר ממליץ על תחילת פעילות החל מהשבוע העשירי ועד ללידה. מרבית הפעילות מתקיימת בשכיבה ובישיבה, באופן בטיחותי בהתאם לפיזיולוגיה של ההריון. משך השיעור שעה אחת, והפעילות נערכת פעמיים בשבוע במכון "כושר מאוזן", במרכז הסקווש ברעננה. מחיר: 350 שקל לחודש, פרטים בטל': 09-7455662.