

PREGNANCY PROGRAM

Instructor Training

1 Day Training
Hours: 9:30-18:30

Fee: 6,500 THB

A well-balanced pregnancy exercise program, incorporating the movements of prenatal yoga, Pilates, and use of Pilates equipments that is safe and appropriate for pregnancy.

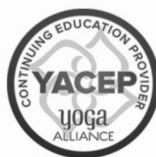
This course is suitable for Pilates practitioners, yoga teachers, and movement therapists.

This course presents you a sound understanding of the physical and postural changes that take place during the three trimesters, as well as post-pregnancy. Sensitise yourself to the physiological and mental changes that occur during pregnancy.

Since general Pilates and other group exercise classes may not be suitable for pregnant women because they may involve positions that are not appropriate or may progress too quickly. 'Pregnancy Program' is an alternative, and is an ideal exercise designed specifically to suit the needs of pregnant women as it is intended to strengthen the deep abdominal and pelvic floor muscles, that is known as 'core stability'. Pregnancy Pilates can be practiced on equipment, which will provide more variety in exercises, and will still be safe.

Learn lists of modified exercises that can be performed in positions that are suitable for women at all stages of pregnancy. Regular Pilates exercises during pregnancy helps take the stress off the back and pelvic floor, and help position the baby for delivery. Pelvic floor exercises have been shown to reduce urine leakage in women with stress incontinence and women who have to rush to get to the toilet on time.

**Private one-on-one / private group training is available at your preferred date.*



Contact

Email: info@inspire-moves.com

WhatsApp: +66888944559 www.inspire-moves.com

Our program is registered under IPHM Holistic Accreditation Board, UK. And YACEP, Yoga Alliance, USA

การฝึกอบรมผู้สอนโปรแกรมสำหรับช่วงตั้งครรภ์

อบรม 1 วัน

เวลา: 9: 30-18: 30 น

ค่าธรรมเนียม: 6,500 บาท

โปรแกรมการออกกำลังกายการตั้งครรภ์ที่มีความสมดุลผสมผสานการเคลื่อนไหวของโยคะก่อนคลอด, พิลาทิสและการใช้อุปกรณ์พิลาทิสที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์

**หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกพิลาทิส ครูสอนโยคะและนักบำบัดการเคลื่อนไหว*

หลักสูตรนี้นำเสนอความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการทรงตัวที่เกิดขึ้นในช่วงสามภาค การศึกษารวมถึงภาวะต่างๆในการตั้งครรภ์หลังคลอด การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

เพราะชั้นเรียนกลุ่มพิลาทิสและการฝึกแบบกลุ่มปกติอาจไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์หรืออาจมีการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป

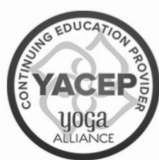
'โปรแกรมสำหรับช่วงตั้งครรภ์' เป็นอีกทางเลือกเพราะได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะ และ

เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์เพราะมันถูกออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกรานที่เรียกว่า 'ความมั่นคงหลัก' พิลาทิสสำหรับช่วงตั้งครรภ์สามารถฝึกได้ที่อุปกรณ์ซึ่งจะช่วยเพิ่มความหลากหลายในการออกกำลังกายและยังคงปลอดภัย

จังหวะและท่าทางในการออกกำลังกายถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับคุณผู้หญิงในทุกช่วงของการตั้งครรภ์

การออกกำลังกายพิลาทิสเป็นประจำในระหว่างตั้งครรภ์อาจช่วยลดอาการเกร็งด้านหลังและช่วงอุ้งเชิงกราน รวมถึงการกระตุ้นตำแหน่งของทารกในการคลอด การฝึกยกอุ้งเชิงกรานช่วยลดการร้าวไหลของปัสสาวะในสตรีที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่และผู้หญิงที่มีปัญหาปัสสาวะเล็ดได้

** การฝึกอบรมแบบตัวต่อตัว / กลุ่มส่วนตัวให้บริการตามวันที่คุณต้องการ*



Contact

Email: info@inspire-moves.com

WhatsApp: +66888944559 www.inspire-moves.com

Our program is registered under IPHM Holistic Accreditation Board, UK. And YACEP, Yoga Alliance, USA