

SEMINAR „VJEŽBANJE U TRUDNOĆI- NAJNOVIJE SMJERNICE“

10. prosinca 2016. (subota)

PROGRAM

10.00 Fiziološke prilagodbe tjelesnih sustava u trudnoći

11.00 Fetalne prilagodbe i odgovori na vježbanje

11.30

- Apsolutne i relativne kontraindikacije za provedbu vježbanja u trudnoći
- Mjere opreza prilikom vježbanja u trudnoći
- Relativno kontraindicirani položaji i pokreti prilikom vježbanja u trudnoći
- Indicirani položaji i pokreti prilikom vježbanja u trudnoći
- Znaci upozorenja prilikom vježbanja
- Praćenje parametra prilikom vježbanja u trudnoći

12.00 Procjena funkcionalnog statusa trudnice

13.00 Programi vježbanja u prvom, drugom i trećem trimestru- prema vodećim smjernicama

14.30 Problemski usmjerena diskusija

14:50-15.00 Podjela potvrdnica