



Fiziskās aktivitātes sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā

MĒRĶAUDITORIJA:	fizioterapeiti, vecmātes, veselības sporta speciālisti
NORISES DATUMS:	2025. gada 20. un 27. septembris
NORISES LAIKS:	plkst. 10:00 -16:30
TĀLĀKIZGLĪTĪBAS STUNDAS:	16
NORISES FORMĀTS:	20.09.2025. attālināti Zoom platformā. 27.09.2025. praktiskā nodarbība klātienē, Rīga, Mārupes ielā 17 k-2, Deju zālē (līdzī jāņem sporta tērps)
DALĪBAS MAKSA:	EUR 120.00 (t.sk. PVN)
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Maruta Hoferte , RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedras lektore
PIETEIKŠANĀS:	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

PROGRAMMA

20.09.2025.	Tēma	Lektors
10.00 – 11.30	Kāpēc svarīgi vingrot grūtniecības laikā? Kāds ir mērķis vingrošanai? Viedokļi un jaunākie pētījumi par tēmu vingrošana grūtniecēm. Kādas fiziskās aktivitātes ieteicams izvēlēties grūtniecei.	Maruta Hoferte
11.30-13.00	Jaunākās tendences grūtnieču vingrošanā. Fizioloģisko problēmu risinājumi ar speciālās vingrošanas palīdzību. Iegurņa pamatnes treniņš. Elpošanas tehnikas grūtniecības laikā un sāpju atvieglošanai dzemdībās. Vingrojumi bērna tūpļa guļas korekcijai. Diastasis recti un vingrojumu izpildes īpatnības pie dotās problēmas.	Maruta Hoferte
13.15 – 16.00	Grūtnieču vingrošanas specifika 1., 2., 3. trimestrī. Vingrojumi un to analīze atsevišķām muskuļu grupām – kāju, roku, muguras, iegurņa un vēdera preses muskuļiem atbilstoši grūtniecības trimestrim. Vingrošanas nozīme un nepieciešamība jaunai māmiņai pēc dzemdībām.	Maruta Hoferte
27.09.2025.	Tēma	Lektors
10.00–13.00	Grūtnieču vingrošanas specifika 1., 2., 3. trimestrī, izmantojot jogas un pilates elementus. Vingrojumi un to analīze atsevišķām muskuļu grupām – kāju, roku, muguras, iegurņa un vēdera preses muskuļiem atbilstoši grūtniecības trimestrim. Relaksācijas tehniku apmācība grūtniecēm	Maruta Hoferte
13.30 - 14.30	Vingrošana ar partneri un elpošanas tehniku apgūšana. Relaksācijas tehniku apgūšana.	Maruta Hoferte
14.30 -16.00	Pēcdzemdību vingrošanas nozīmē jaunajām māmiņām.	Maruta Hoferte
16.00 -16.30	Pārbaudes darbs teorijā un praksē	Maruta Hoferte