

Фитнес проект «МАМАFIT»



Куратор проекта: Тупикина Рита Фиргатовна

Цель – способствовать благоприятному течению беременности и родов, а также полноценному развитию плода



Общие задачи



- * 1. Общее повышение работоспособности.
- * 2. Профилактика набора лишнего веса.
- * 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- * 4. Увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов.
- * 5. Снижение болевой чувствительности.
- * 6. Профилактика застоя жидкостей (движение лимфы при выполнении физических упражнений).
- * 7. Поддержание уровня физической формы (при физической нагрузке мышцы остаются в тонусе и после родов, как правило очень быстро приходят в «исходный вид»).

Этапы реализации проекта

- * 1. Подбор специалистов.
- * 2. Приобретение необходимого оборудования и инвентаря.
- * 3. Формирование группы.
- * 4. Реализация проекта.
- * 5. Подведение итогов проекта.



Ожидаемые количественные результаты проекта

- * Количество, принявших участие в проекте - 12 чел.
- * Количество полученных отзывов о проекте для анализа его эффективности - 12.
- * Количество публикаций о проекте в социальных сетях - 10.



Ожидаемые качественные результаты проекта



- * Улучшилось эмоциональное состояние будущей мамы.
- * Улучшилось общее физическое состояние будущей мамы.
- * Быстрое восстановление веса будущей мамы после родов.
- * Благоприятное течение родовой деятельности.
- * Рождение здорового малыша.

Здоровая беременность, здоровые роды и здоровый малыш!



Фитнес проект «МАМАFIT»