

# Pot să mă antrenez în timpul sarcinii?

## Răspuns scurt

**Înainte de orice antrenament în timpul sarcinii este obligatoriu să consulți medicul ginecolog.** Avem programe speciale pentru gravide, dar accesul se acordă doar cu acordul scris al medicului.

## Important

- Antrenamentele standard **NU** sunt potrivite pentru gravide
- Există un program separat „**Sarcina activă**” pentru fiecare trimestru
- Pentru trimestrul III sunt disponibile doar exerciții de respirație și mobilitate

## Ce facem împreună cu tine

1. Trimiți curatorului acordul medicului
2. Primești programul adaptat trimestrului
3. Curatorul urmărește starea ta și ajustează intensitatea

“În cazul oricărui disconfort — durere, amețeli, contracții — oprește imediat antrenamentul și contactează medicul.

Revision #1

Created 30 April 2026 11:00:23 by David

Updated 30 April 2026 11:00:23 by David