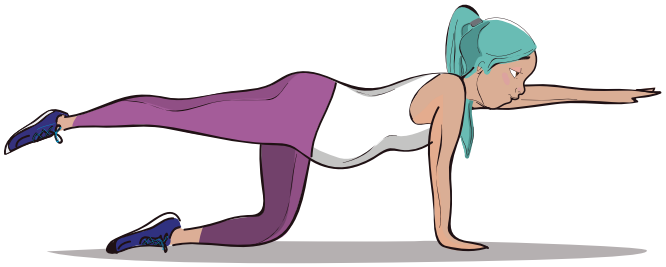
Mamá Fitness Club

READY STEADY GO

Ejercicio fisico + yoga + entrenamiento fascial diseñado para cada etapa del embarazo

Ser madre implica un nuevo estado físico y mental y el ejercicio es una herramienta ideal para adaptarnos a esta nueva etapa. Por ello hemos creado este programa de entrenamiento en el que se aúnan los beneficios del yoga adaptado, el entrenamiento fascial y de fuerza; Teniendo en cuenta los cambios en el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, muscular, mecánico, psicológico…



· Entrenadora personal especialista en embarazo y posparto.
· 2 días a la semana.
· Grupo reducidos de 6 a 8 personas.

READY

De 0 a 32 semanas de embarazo

OBJETIVOS:
·Llevar el embarazo de la manera más saludable
·Evitar dolores de espalda
·Controlar el aumento de peso
·Fortalecer el suelo pélvico
·Evitar la diástasis abdominal
·Mejorar la calidad del sueño
·Mantenimiento y/o mejora de la condición física.
·Compartir la experiencia con otras futuras mamás

STEADY

De 32 a 40 semanas de embarazo

OBJETIVOS:
·Mantener la forma física conseguida en la fase READY y además prestaremos atención en:
·Facilitar la elasticidad en la zona pélvica
·Promover la apertura del canal del parto
·Aprencer a controlar y optimizar la respiración
·Llegar al parto con una musculatura perineal óptima
·Entender nuestro cuerpo en movimiento para utilizarlo con conocimiento en el momento del parto.

Completa tu experiencia:
·Además nos apoyaremos con una sesión con una fisioterapeuta especializada en obstetricia y suelo pélvico que nos enseñará a facilitar la elasticidad de la zona pélvica por medio de un masaje perineal (individual o en pareja).
·Curso de parto en movimiento impartido por una especialista, donde podrás acudir con tu pareja y aprenderéis :
-A aumentar la confianza en el proceso natural de parir.
-Descubrir cómo la movilidad de la pelvis y la fluidez de la respiración pueden ser grandes aliados para el parto.
-Obtener herramientas y estrategias para acompañar las contracciones, contactar con el bebé y acompañarlo a nacer. Esto es especialmente importante en un parto con epidural.
-Experimentar y vivenciar, con o sin pareja, y con la ayuda de la respiración, una gran variedad de posiciones y movimientos que facilitan a la pelvis adaptarse al bebé durante la dilatación y el expulsivo.

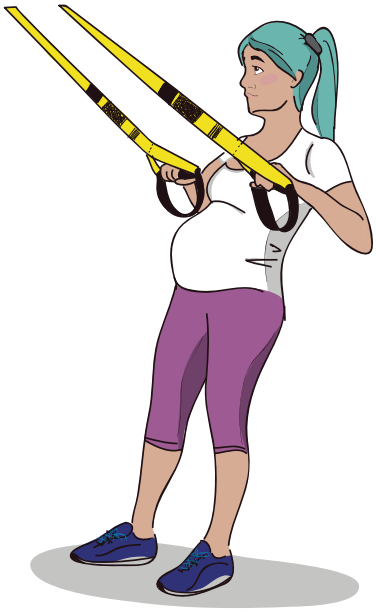
GO!

Después de la cuarentena

Recuperación posparto, donde combinamos diferentes métodos como la gimnasia abdominal hipopresiva, sensibilización e integración perineal… Con el fin de conseguir la total recuperación de la mujer atendiendo a la tipología del parto.

OBJETIVOS:
· Determinar la “salud perineal” para comenzar a recuperar el tono muscular del abdomen.
·Valorar posibles epistomías o cicatrices de cesáreas.
· Recuperar la concienca de la zona así como su funcionalidad teniendo en cuenta el tipo de parto y el ritmo de recuperación.
· Recuperar y fortalecer el tono y la fuerza de la faja lumbo-abdominal y perineal.
· Mejorar la corrección postural.
· Protección de suelo pélvico ante situaciones de hiperpresión.
·Preparación para volver a la rutina de entrenamiento habitual.

Completa tu experiencia:
·Valoración inicial por parte de una fisioterapeuta obstetricia y suelo pélvico que determinará la salud perineal para empezar el proceso de recuperación de forma segura, efectiva y adaptada a ti.



C/Celso Emilio Ferreiro, 11 · Teléfono: 988 111 481 · info@vigoentrena.es · www.vigoentrena.es · **Facebook: Mamá Fitness Club**