Mamá Fitness Club

Ejercicio físico + 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…

READY
STEADY
GO

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

READY

OBJETIVOS

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

STEADY

OBJETIVOS

- Mantener la forma física conseguida en READY
- Facilitar la elásticidad 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 el movimiento del cuerpo para saber usarlo en el parto.

COMPLETA TU EXPERIENCIA

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/acompañante y aprender cómo la movilidad de la pelvis y la fluidez de la respiración pueden ser grandes aliados para el parto. Además de 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.

En la recuperación posparto, 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 conscienca 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.

Protección de suelo pélvico ante situaciones de hiperpresión.

Preparación para volver a la rutina de entrenamiento habitual.

Mejorar la corrección postural.

COMPLETA TU EXPERIENCIA

Valoración inicial por parte de una fisioterapeuta obstetricia del suelo pélvico que determinará la salud perineal para empezar el proceso de recuperación de forma segura, efectiva y adaptada a cada mamá.

Cuidándote, cuidas a tu bebé

¡BIENVENIDA AL CLUB DE LAS MAMÁS DEPORTISTAS!

C/Celso Emilio Ferreiro, 5, 36203 VIGO I Teléfono: 886 111 481 I info@vigoentrena.es
www.vigoentrena.es I @Mamá Fitness Club