

Acondicionamiento físico prenatal y de posparto

Las mujeres que se ejercitan con regularidad durante el embarazo tienen menos molestias durante el embarazo y la labor de parto. Además, el ejercicio durante el embarazo es una excelente manera de controlar el aumento excesivo de peso, disminuir el estrés y fortalecer los músculos necesarios para la labor de parto. Las mujeres que se ejercitan con regularidad durante el embarazo se recuperan más rápido que las que no lo hacen. Con cantidades moderadas de ejercicio, usted puede desarrollar o mantener su condición cardiovascular y muscular durante el embarazo y el periodo de posparto.

Los cursos de ejercicio prenatal y de posparto le orientarán sobre cómo hacer ejercicio sin correr riesgos hasta el momento en que nazca el bebé, así como en las semanas posteriores al parto, lo que le ayudará a mantenerse en forma.

Componentes del programa:

Evaluación con un especialista en ejercicio para crear un programa de ejercicio a la medida de las necesidades de usted.

Repaso de los lineamientos para ejercitarse sin correr riesgos durante el embarazo.

Programa de ejercicio individualizado, incluyendo:

- Régimen de ejercicios cardiovasculares
- Orientación para hacer ejercicios con pesas
- Sesiones informativas y recursos, incluyendo cursos sobre las primeras etapas del embarazo
- Valoración nutricional con un nutricionista registrado. Análisis alimenticios específicos para el embarazo y la lactancia
- Cursos de acondicionamiento físico (ejercicios aeróbicos de bajo impacto, estiramiento, tonificación, ejercicios aeróbicos con peldaño, yoga, etc.)
- ¡Intercambio de experiencias y apoyo con otras futuras mamás!

Y después del bebé...

Evaluación individual con un especialista en ejercicio a los 3 y 6 meses de posparto

Programa de ejercicio individualizado para ajustarlo a sus necesidades cambiantes, incluyendo:

Ejercicios cardiovasculares

Ejercicios de fortalecimiento y abdominales

Asesoría nutricional

Cursos de acondicionamiento físico para la mamá y el bebé, incluyendo una divertida clase acuática (para bebés de más de seis meses)

Información y apoyo para nuevas mamás

Y recuerde... Uno de los mejores regalos que puede hacerse para usted y su bebé, es el don de la buena condición física! Llame hoy mismo si desea más información sobre el programa o hacer un recorrido por nuestras instalaciones