

## ACTIVIDAD FÍSICA EMBARAZADAS Y POSTPARTO

*Si estas embarazada o  
acaba de ser mamá, ¡ésta  
es tu actividad.!*

*A través del ejercicio físico,  
en un lugar adecuado,  
dónde lo que nos preocupa es  
que tu y tu bebé seáis los  
protagonistas, y acompañada  
de un profesional  
especializado en el ejercicio  
físico, podrás afrontar esta  
nueva etapa de tu vida con  
salud, consiguiendo una  
mayor calidad de vida y  
mejor bienestar tanto física  
como mental y emocional.*

**¡ANIMATE!**

**¡TE ESPERAMOS!**



**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
LA PALMA DEL CONDADO**

**Teléfono: 959-400-215**  
**Correo electrónico:**  
**deportes@lapalmadelcondado.org**

**Monitor:**  
**Francisco José Rodríguez López**  
Graduado en Ciencias de la Actividad  
Física y el Deporte.  
Máster en Actividad Física y Calidad de  
Vida en Personas Adultas y Mayores

**Teléfono: 648-776-629**  
**Correo electrónico:**  
**franjktd@gmail.com**



CENTRO DEL  
DEPORTE  
LA PALMA  
DEL CONDADO



La Palma  
deportes

EUROPEAN TOWN OF SPORT  
2015  
LA PALMA DEL CONDADO

## Actividad Física Embarazadas y Postparto





**CENTRO DEL  
DEPORTE  
LA PALMA  
DEL CONDADO**

## Información:

### LUGAR DE LA ACTIVIDAD:

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE  
LA PALMA DEL CONDADO.**

### HORARIO DE LA ACTIVIDAD:

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EMBARAZO**

**MARTES Y JUEVES, 2 TURNOS:**

**Mañanas: 12.00 h. Tardes: 17.00 h.**

**ACTIVIDAD FÍSICA EN  
POSTPARTO**

**LUNES Y MIERCOLES, 2 TURNOS:**

**Mañanas: 12.00 h. Tardes; 17.30 h.**

PRECIO: 25€

**!!!PARA MÁS INFORMACIÓN NO  
DUDE EN PONERSE EN  
CONTACTO CON NOSOTROS!!!**

### ACTIVIDAD FÍSICA POSTPARTO

El servicio que **ofrecemos a las mujeres** que acaban de ser mamás es un **entrenamiento físico** que les aporte **múltiples beneficios**, con el cual **acompañarles y ayudarles a afrontar** esta **nueva etapa junto a otras recientes mamás** que están en la misma situación, **compartiendo** en muchas ocasiones la actividad **con los bebés**..

Algunos de los **beneficios** que buscamos aportar a través del ejercicio físico controlado y sistematizado son:

- evitar varices y telangiectasias.
- evitar posibles incontinencias urinarias y mejorar las relaciones sexuales.
- aliviar tensiones y ofrecer momentos para las mamás .
- recuperar vientre plano.
- retomar con mayor eficacia sus tareas habituales y profesionales.
- perder el posible peso ganado en exceso durante el embarazo y tonificar la musculatura afectada durante la gestación.
- mejorar predisposición de amamantar, fortaleciendo los músculos de la espalda, mejorando la postura corporal.



### ACTIVIDAD FÍSICA EMBARAZO

A través de un **entrenamiento físico** sistematizado y **adaptado por trimestre** el cual se trabajamos **tanto en piscina como en sala**, buscamos aportar a las futuras mamás los diversos beneficios que aporta el ejercicio físico a la madre y al feto, que los múltiples estudios científicos publicados recogen .

**Beneficios que el ejercicio aporta y nosotros ofrecemos a la madre** son:

- evitan el dolor de espalda baja
- mejoran las capacidades metabólicas y cardiopulmonares y reducen el riesgo de padecer diabetes gestacional
- favorecen los procesos del parto
- mantienen el estado de condición física de la madre, reduciendo el índice de fatiga en las actividades cotidianas
- controlan la ganancia de peso de la madre
- mejoran la tolerancia a la ansiedad y la depresión
- mejoran el concepto de imagen corporal

Y los **beneficios para el feto:**

- toleran bien el ejercicio físico.
- reducen la masa grasa del bebé
- se ha observado mejor maduración nerviosa en bebés de madres deportistas.
- responden mejor a estímulos ambientales y luminosos

