

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

