

## **EMBARAZADAS**

Nueve meses de espera mientras el cuerpo sufre grandes cambios y el menor movimiento acaba requiriendo un esfuerzo máximo. Es en este momento cuando el ejercicio resulta más necesario que nunca, ayudando a eliminar líquidos y preparando los músculos para el parto.

La natación es el ejercicio mas adecuado para las gestantes al estar en un medio como el agua. El estado de ingravidez disminuye la presión a la que se somete al cuerpo en tierra, favorece el retorno venoso y se mueven grandes masas musculares, nutriendo y eliminando toxinas y además existe un bajo riesgo de traumatismo. Hay otros muchos beneficios por realizar ejercicios acuáticos, tales como:

- Se eliminan molestias como dolores de espalda, estreñimiento, alteraciones circulatorias, etc....
- Aumenta la oxigenación del feto durante todo el embarazo y parto
- Mejora de la elasticidad de los grupos musculares hipertónicos y aumenta la potencia de los hipotónicos.
- Aumento del control postural, facilitando la descarga de aquellas zonas anatómicas que en condiciones terrestres están sobrecargadas (zona lumbar, etc.)

### **Características de la Actividad**

- **Comienzo de la actividad**
  - Se puede realizar en cualquier momento y siempre bajo la autorización de su Ginecólogo. (aprox. 3º mes)
- **Frecuencia y duración de las sesiones**
  - Lo ideal serian tres sesiones a la semana. La duración de estas son de 45 minutos. (15 m. de gimnasia especifica y 30m. de agua)
- **Horarios**
  - De lunes a viernes en horario de 15:15 a 16:00 horas.
- **Precios**
  - Consultar en **TARIFAS // HORARIOS**, de la Web.