



CLÍNICA VILA PARC
FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO
C/ Corona, nº 1, 1ª planta · 07800 Ibiza
Teléfono: 971194324

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS



Siempre que no exista una contraindicación médica, **es recomendable realizar actividad física durante el embarazo**. La actividad física **controlada y supervisada por un profesional es totalmente recomendable**, ya que satisface las necesidades de la futura mamá respetando siempre su salud y la del bebé. Además, **ayuda a mantenerse en forma**, tanto física como mentalmente, en esta nueva etapa y **a estar mejor preparada para el momento del parto**.

En nuestra unidad de rehabilitación de suelo pélvico ofrecemos: >>>>

Clases de **grupos reducidos** de 4-5 personas para poder atender cómodamente las necesidades de cada mujer.

Si lo prefieres, también puedes realizar las **clases de forma individual**. Tenemos **bonos de 5 o 10 sesiones**.

De esta forma, solo cuentan los días que vienes a clase.

Nuestra gimnasia te ayuda a



mantenerte en forma preparando la pelvis, el abdomen y el periné para el momento del parto.

Además, se realizan **ejercicios de movilización y flexibilización de todo el cuerpo, evitando así las molestias típicas del embarazo** (lumbalgias, ciáticas...).

Te ayudamos a llegar al final del embarazo con buena forma física, **facilitando el parto y ayudando a la recuperación post-parto** enseñándote a tener mayor conciencia de tu postura, abdomen y periné.

¿Qué trabajamos en nuestras clases? >>>>

Ejercicios globales para mantener una buena forma física.

Ejercicios específicos para la pelvis.

Trabajo postural.

Conciencia y trabajo del periné anterior y posterior.

Trabajo de la zona abdominal para flexibilizar y tonificar.

Estiramientos.

Técnicas de auto-masaje.

Ejercicios circulatorios para evitar edemas.

Para todo esto, utilizaremos diferentes accesorios como pelotas de diferentes tamaños, bandas elásticas, mancuernas, aros, rollers... que nos ayudarán a reforzar el trabajo, además de hacer las clases más amenas y divertidas.

A tener en cuenta: >>>>

Recomendamos empezar las clases a partir de la semana 12 de embarazo.

Es imprescindible traer un consentimiento médico de tu ginecólogo donde te autorice a realizar ejercicio físico.

Puedes asistir a las clases hasta el día del parto.

Nuestro objetivo es que te mantengas ágil, fuerte y flexible durante todo el embarazo. Esto te ayudará en el momento del parto y a una mejor recuperación post-parto.