

Prepara't per el part

Gimnàstica o entrenament funcional pre-part

- **Primera meitat de l'embaràs** (fins que comences a experimentar evidents canvis físics, aproximadament entre 20-25 setmanes). En aquest període normalment solem realitzar una gimnàstica moderada, evitant l'impacte, tonificant principalment la zona CORE (abdomen, maluc, cames). En tot moment evitem les abdominals tipus crunch, treballant sempre de forma isomètrica i en graus de treball que no afecti ni a la zona lumbar, ni estirar en excés la zona abdominal. En aquesta fase comencem a introduir la respiració toràcic abdominal, augmentem en la mesura del possible la mobilitat del maluc pèlvic, es corregeix i se ensenyen postures correctes i s'acaba la classe amb estiraments. L'objectiu en aquestes setmanes és tonificar, reeducar posicions i ensenyar la respiració toràcic abdominal. Els beneficis són sentir-nos àgils, reduir o eliminar lumbàlgies i ciàtiques, mantenir o augmentar la capacitat pulmonar i sentir-se emocionalment més preparada per a les últimes setmanes d'embaràs.
- **Fins a la setmana 37 d'embaràs**. Durant aquestes setmanes, la gimnàstica baixa d'intensitat i es comencen a intensificar els exercicis de respiració i estiraments. En aquest període es treballa molt la mobilitat del maluc, es corregeixen postures del dia a dia i es prepara el moment del part. Al final d'aquestes setmanes comencem a introduir exercicis de tonificació de la musculatura perineal i del diafragma mitjançant la respiració, per facilitar un millor funcionament als pulmons que estan mes comprimits de l'habitual. Com a principal benefici ressaltaríem que l'embarassada pot realitzar el dia a dia amb major normalitat.
- **Setmana 37-41 d'embaràs**. Durant aquestes setmanes realitzem unes sessions mes actives i dinàmiques intentant que l'embarassada es posi de part de forma natural. En aquestes sessions se segueix evitant l'impacte, però es reforcen els exercicis de moviments pèlvics i de nou realitzem exercicis isomètrics del recte abdominal, evitant els gestos bruscs.
- **Moment del part**. A les embarassades que han realitzat aquest curs els ha ajudat en ell moment del part, tolerant millor les contraccions i agilitzant el treball de part.

En general els principals beneficis d'aquest curs són:

- Promou una bona postura
- Millora l'estabilitat lumbo-pèlvica
- Millora la circulació sanguínia
- Enforteix el sòl pelvià i augmenta la relaxació
- Millora la força de tot el cos i també l'explosiva per tal de facilitar el part
- Preveu les disfuncions uroginecològiques
- Estimula el treball cardiovascular
- Augmenta la capacitat respiratòria
- Es toleren millor les contraccions i facilita l'expulsiu