

INFORMACIÓ MATRONATACIÓ



Introducció

Durant l'embaràs la pràctica d'exercici físic moderat és molt recomanable. Si a més l'activitat es realitza en un medi que disminueix el pes a suportar, els beneficis per al benestar de la futura mare encara són més grans.

Així doncs, l'exercici a l'aigua esdevé una pràctica ideal i completa, ja que permet relaxar les zones més sobrecarregades durant la gestació i també relaxar les postures adaptatives que adopta el cos en la mesura que avança l'embaràs.

Espais i temperatures

	Mides vas d'aigua	Fondària	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina ensenyament	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	24 °	30 °
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m		
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Beneficis del programa

- Manteniment i millora de la condició física general.
- Reforç de la musculatura implicada al part.
- Millora de la circulació sanguínia.
- Alliberació de tensions musculars i emocionals.
- Augment de la motivació i l'autoestima.
- Afavoreix la prevenció de malalties cardiovasculars.





Material necessari

- Banyador d'una o dues peces.
- Tovallola o barnús.
- Sabatilles de piscina.
- Casquet.
- Ulleres de piscina (opcional).

Normativa general

- Per a garantir el correcte funcionament dels cursos demanem arribar amb la màxima puntualitat possible.
- No es pot accedir a l'aigua sense la presència del tècnic.
- Les cursetistes faran ús dels vestuaris d'abonades. L'entrada/sortida dels vestuaris per a les no abonades es farà amb un marge de 20 minuts abans/després de començar la sessió.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni de l'espai de piscina.

Característiques de les sessions

Dues sessions setmanals de 50 minuts de durada.

El temps de cada sessió queda distribuït de la següent manera:

- **Activació:** Introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Assoliment d'objectius:** Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final:** Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Objectius generals

- Millorar la condició física i tonificació muscular.
- Millorar la capacitat i control respiratori.
- Afavorir el benestar emocional.
- Afavorir una millora de la circulació sanguínia
- Afavorir la relaxació.

Aspectes metodològics

- Les sessions es realitzen en piscines de diferent fondària, els dimarts a la piscina fonda i els dijous a la semifonda.
- És imprescindible tenir un cert domini del medi aquàtic per accedir a l'activitat.
- Es pot dur a terme el curset en qualsevol moment de l'embaràs.
- La pròpia embarassada o el metge són els que marquen l'inici i el final del programa.