

INFORMACIÓN MATRONATACIÓN



Introducción

Durante el embarazo la práctica de ejercicio físico moderado es muy recomendable. Si además la actividad se realiza en un medio que disminuye el peso a soportar, los beneficios para el bienestar de la futura madre todavía son más grandes.

Así pues, el ejercicio al agua acontece una práctica ideal y completa, puesto que permite relajar las zonas más sobrecargadas durante la gestación y también relajar las posturas adaptativas que adopta el cuerpo en la medida que avanza el embarazo.

Espacios y temperaturas

	Medidas vaso de agua	Profundidad	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m	24 °	30 °
Piscina polivalente	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Beneficios del programa

- Mantenimiento y mejora de la condición física general.
- Refuerzo de la musculatura implicada al parto.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Liberación de tensiones musculares y emocionales.
- Aumento de la motivación y la autoestima.
- Favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Material necesario

- Bañador de una o dos piezas.
- Toalla o albornoz.
- Zapatillas de piscina.
- Gorro de piscina.
- Gafas de piscina (opcional).

Normativa general

- Para garantizar el correcto funcionamiento de los cursos pedimos llegar con la máxima puntualidad posible.
- No se puede acceder al agua sin la presencia del técnico.
- Las cursillistas harán uso de los vestuarios de abonadas. La entrada/salida de los vestuarios para las no abonadas se hará con un margen de 20 minutos antes/después de empezar la sesión.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni del espacio de piscina.

Características de las sesiones

Dos sesiones semanales de 50 minutos de duración.

El tiempo de cada sesión queda distribuido de la siguiente manera:

- **Activación:** Introducción a los contenidos procedimentales de manera progresiva.
- **Logro de objetivos:** Tiempo dedicado a plantear las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir.
- **Estabilización:** Parte destinada a hacer un trabajo compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma y relajación.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión en los alumnos y hacer una valoración general.

Objetivos generales

- Mejorar la condición física y tonificación muscular.
- Mejorar la capacidad y control respiratorio.
- Favorecer el bienestar emocional.
- Favorecer una mejora de la circulación sanguínea
- Favorecer la relajación.

Aspectos metodológicos

- Las sesiones se realizan en piscinas de diferente profundidad, los martes a la piscina honda y los jueves a la semiprofunda
- Es imprescindible tener cierto dominio del medio acuático para acceder a la actividad.
- Se puede llevar a cabo el cursillo en cualquier momento del embarazo.
- La propia embarazada o el médico son los que marcan el inicio y el final del programa.