

Clases de preparación física al parto

En la Clínica Fisioterapia Alcobendas, hemos creado la nueva UNIDAD DE LA MUJER y SUELO PÉLVICO, dirigida en este caso a **mujeres embarazadas que quieran disfrutar de un entrenamiento adecuado acorde a sus necesidades**, tanto de suelo pélvico, para evitar traumatismo perineal en el momento del parto, como entrenamiento funcional del cuerpo, para disminuir las dolencias y fortalecer su musculatura.



**EL EJERCICIO FÍSICO
REGULADO, MEJORA
LA CALIDAD DE VIDA
DURANTE EL
EMBARAZO PARA LA
MAMÁ Y EL BEBÉ.**

**FISIOTERAPIA
ALCOBENDAS**

C/ Constitución, 115 bajo I - 28100 Alcobendas
Tlf: 916.238.440 / info@fisioterapia-alcobendas.com
www.fisioterapia-alcobendas.com



**Unidad de la
Mujer
y
Suelo Pélvico**

Fisioterapia Obstétrica
**GIMNASIA EN EL
EMBARAZO**

Tel.: 916.238.440

¿EMBARAZADA?



**¿QUIERES SENTIRTE
SALUDABLE?**

¿TE DUELE LA ESPALDA?

**¿QUIERES PREPARARTE
FÍSICAMENTE PARA EL
PARTO?**

Los estudios demuestran que cuanto mejor preparada esté la parturienta, mejor llevará todo el proceso del parto.

Una condición física adecuada durante el embarazo, hace que se disminuyan las molestias, que los músculos estén fuertes, que la circulación se mejore y en definitiva, que la mujer esté en las mejores condiciones posibles hasta el final del embarazo.

El hecho de estar embarazada no debe limitar nuestras actividades de la vida diaria.

El cuerpo de la mujer esta preparado morfológicamente, pero las articulaciones y los músculos, deben

fortalecerse acorde al desarrollo del bebé.

El crecimiento del abdomen y el aumento de peso, hacen que se resienta el cuerpo, y que se ponga al límite la funcionalidad de nuestro organismo.

Un entrenamiento progresivo, con la finalidad de mantener activo nuestro cuerpo, en función de nuestra actividad deportiva de base, es lo recomendable para toda mujer embarazada,



Podrán asistir a **CLASES** de:

• **GIMNASIA MATERNAL**

55€ / mes

• **PILATES para EMBARAZADAS**

65€ / mes

Se les realiza una **Valoración de la Postura** y otra de **Suelo Pélvico**, por una fisioterapeuta especializada en la materia.

Se les enseñará en una **Sesión Privada en consulta**, como trabajar la musculatura perineal.

El precio **INCLUYE:**

**CLASES + Valoraciones +
SESIÓN PRIVADA**

!!!INFÓRMESE!!!

916.238.440