



### És bo l'exercici durant l'embaràs?

La pràctica d'exercici físic et millora la condició cardiovascular i muscular, t'afavoreix la correcció postural i evita un augment excessiu de pes, el que et proporcionarà una millor condició física general i et permetrà enfrontar-te al treball de l'embaràs i al part amb menys riscos.

Així mateix, augmenta el teu benestar psicològic, redueix l'ansietat i l'insomni i et crea hàbits de vida saludables.

Et millora la tensió arterial i et protegeix enfront de la diabetis gestacional, podent ser emprat com tractament alternatiu que permetria disminuir o fins i tot suprimir l'ús d'insulina.

T'acurta el temps d'hospitalització post part i redueix el nombre de cesàries.

El nivell d'adaptació a l'exercici físic previ a l'embaràs serà un factor determinant en la tolerància i possibilitats de realitzar activitat física: a major adaptació aeròbica, major eficiència cardiorespiratòria i energètica, millor vascularització dels teixits i major capacitat d'eliminar calor.

### Quin tipus d'activitats puc realitzar amb la quota ?

Està embarassada es un estat, per tant, si no ni ha cap contraindicació i teu metge t'autoritza, tens moltes opcions dins la quota del club:

- Diferents activitats aquàtiques (aquagym, aquafitness)
- R.p.g ( Reeducació Postural Global) adaptat al teu estat
- Fitness dirigit
- Pilates a terra.
- Xerrades professionals: mare i nadó.

**I com que cada embarassada és diferent**, t'ofereim el servei l'Entrenador / a Personal , perquè l'exercici s'adapti a tu, així com les classes de pilates amb màquina (pilates reformer)

### Quant exercici es recomana?

L'exercici ha de realitzar-se de manera continua de 3 a 4 dies a la setmana, en períodes de 20 a 30 min. Això anirà en funció del teu estat físic i del període de gestació en el que et trobis.

### ENTREVISTA PERSONALITZADA

Demana una entrevista d'assessorament tècnic gratuïta a recepció abans de començar o de fer-te sòcia, et direm quina és l'activitat més adient per a tu.