

CURSO DE PILATES DURANTE EL EMBARAZO

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Durante el período de gestación el organismo de la mujer experimenta un proceso biológico de adaptación en el que se producen grandes cambios anatómicos y fisiológicos. Entre ellos se producen cambios posturales que pueden producir diferentes malestares y un desalineamiento general del cuerpo, lo que suele ocasionar dolores y molestias (principalmente en la zona lumbar).

Los músculos del abdomen, y en especial el transversal abdominal, son esenciales para el mantenimiento de una correcta inclinación pélvica. A medida que el útero y el bebé van creciendo y aumenta de peso, los músculos abdominales se ven obligados a trabajar más arduamente para mantener esta posición. Por desgracia muchas mujeres carecen de la fuerza abdominal necesaria para soportar el peso del útero y del bebé, y mantener una inclinación pélvica correcta, lo que provoca una sobrecompensación de la espalda al incrementarse la curva lumbar, que a su vez contribuye a aumentar la inclinación hacia delante de la pelvis, ocasionando frecuentes dolores en la región lumbar.

El Método Pilates propone un programa de ejercicios para mejorar el estado general de la embarazada, ayudándola a superar esas molestias y contracturas, a cuidar los diferentes cambios posturales que se van produciendo a medida que el embarazo progresa, así como también ayuda a prepararla para el parto, ya que es un momento de enorme exigencia física, con lo que es imprescindible su colaboración para conseguir la máxima eficacia en el descenso y salida del bebé a través del canal del parto.

Con este curso, tendrás las herramientas necesarias para poder realizar clases de pilates para embarazadas, ya que aprenderás más de 150 ejercicios, te enseñaremos los principales movimientos para el momento del parto y las respiraciones para ayudar a paliar el dolor de las contracciones.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Proporcionar la información sobre los cambios que se producen durante el embarazo.
- Dar las pautas necesarias para la realización de una clase de Pilates para embarazadas (por trimestres).
- Enseñar a cuidar la postura corporal durante el embarazo.
- Enseñar a reparar y fortalecer el suelo pélvico con ejercicios específicos para una recuperación más rápida en el postparto.
- Enseñar a preparar y fortalecer la faja abdominal para paliar dolores de espalda y ayudar a la fase expulsiva.
- Enseñar a mantener las funciones abdominales para prevenir o acelerar la recuperación de la diástasis de los rectos.
- Preparar y fortalecer la parte superior del cuerpo para los cuidados del bebé después de su nacimiento.
- Enseñar los diferentes tipos de respiración para el momento del parto.
- Enseñar a realizar los pujos para el momento expulsivo.

PROGRAMA

- Cambios en la mujer durante el embarazo.
- Características generales del entrenamiento en embarazadas.
- Pruebas que se realizan durante el embarazo.
- La respiración y los pujos.
- Ejercicios de suelo para embarazadas.
- Ejercicios con pelota de bobath para embarazadas.
- Ejercicios con theraband para embarazadas.
- Ejercicios específicos suelo pélvico.
- Ejercicios específicos báscula pélvica.
- Técnicas de relajación.
- Dar las pautas necesarias para empezar el ejercicio en el postparto.