

MOU L'EMBARÀS

És un programa de sessions on line en què mitjançant el condicionament de la pelvis es millora la condició física de les dones embarassades , fent exercicis que potencien la musculatura abdominal i pèlvica .

A qui va dirigit?

A dones embarassades amb una gestació sense cap contraindicació metge per a la realització d'exercici físic i que es trobin en el moment de fer l'activitat entre la setmana 18 i 28 del seu embaràs.

Material necessari

- Roba còmoda per a la realització d'exercicis
- Estoreta o una superfície encoixinada per als exercicis
- Goma elàstica per als exercicis de força (opcional però recomanable)

I sobretot moltes ganes de treballar el cos i gaudir-ne !

Llevadora

Laura Ibañez , llevadora de l' Assir Litoral (Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva) i de la Sala de Parts de l 'Hospital del Mar. Diplomada en el Mètode de condicionament general i pèlvic a l'aigua

