

MOU L'EMBARÀS

Es un programa diseñado para aumentar la movilidad pélvica durante el embarazo poniendo en práctica ejercicios que potencian la musculatura abdominal y pélvica , optimizando la condición física .

¿A quién va dirigido?

A mujeres embarazadas con una gestación sin ninguna contraindicación médica para la realización de ejercicio físico , que se encuentren en el momento de realizar la actividad entre la semana 18 y 28 de gestación.

Material necesario

- Ropa cómoda para la realización de ejercicios
- Almohadilla o una superficie almohadillada para los ejercicios
- Goma elástica para los ejercicios de fuerza (opcional pero recomendable)
- Muchas ganas de trabajar el cuerpo y disfrutar

Comadrona

Laura Ibañez , comadrona del Assir Litoral (Atención a la Salud Sexual y Reproductiva) y de la Sala de Partos del Hospital del Mar. Diplomada en el Método de acondicionamiento general y pélvico en el agua.

