

Trabajo y Actividad Física en Mujeres las Embarazadas

➤ **Duración: 40 horas**

➤ **Objetivos:**

Adquirir conocimientos y hábitos saludables para el periodo del embarazo en la mujer. Aprender ejercicios específicos como el yoga, valorar y aprender los beneficios de esta práctica. Practicar el Pilates, ejercicios acuáticos, etc. Concienciar sobre los beneficios para la futura madre y para el bebé.

➤ **Contenidos:**

Características de la Mujer Embarazada, Cambios Biológicos y Fisiológicos

Introducción. Primer trimestre de embarazo. Segundo trimestre de embarazo. Tercer trimestre de embarazo.

Actividad Física en el Período de Gestación

Introducción. Efectos fisiológicos provocados por el ejercicio. Beneficios de la actividad física. Riesgos de la actividad física. Contraindicaciones de la práctica de actividad física. Recomendaciones sobre la práctica de actividad física. Nutrición, actividad física y embarazo.

El Trabajo Aeróbico y de Musculación Durante el Embarazo

Introducción. Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento aeróbico. Tipos de ejercicio aeróbicos. Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento de fuerza. La musculación y el embarazo. Ejercicios de musculación.

Estiramientos Durante el Embarazo

Introducción. Estiramiento, conceptos básicos y efectos. Tipos de estiramiento. Contraindicaciones. Normas del estiramientos. Metodología del estiramientos. Beneficios de los estiramientos durante el embarazo. Ejercicios. .

Pilates y Embarazo

Introducción. ¿Qué es el método Pilates?. Principios del método Pilates. Pilates y embarazo. Ejercicios.

Yoga y Embarazo

Introducción. ¿Qué es el Yoga?. Yoga y embarazo. Ejercicios.

Actividades Acuáticas Durante el Embarazo

Introducción. Beneficios del ejercicio en el agua. Tipos de actividades acuáticas. Natación y embarazo. Ejercicios. Proactividad. La tendencia actualizante.

Ejercicio Físico y Lactancia

Introducción. Cambios físicos posnatales. Ejercicio físico y lactancia. Ejercicios para el parto.