

GUÍA PARA EMBARAZADAS

La siguiente información no debe sustituir al consejo médico. Las embarazadas deben consultar a su médico para más información.

Animamos a practicar Pilates durante el embarazo y creemos que es beneficioso durante todas las etapas del embarazo. Sin embargo, existen riesgos asociados y/o condiciones que pueden ocurrir. Mantener el embarazo seguro es lo más importante.

Las socias embarazadas pueden seguir asistiendo a las clases a las que venían asistiendo durante el primer trimestre. En el segundo trimestre (semana 13), tendrán que pasar a las clases de CP Reformer Flow Nivel 1.0 y/o sesiones privadas. El entrenamiento privado ofrece la mejor oportunidad para practicar Pilates y seguir pautas prenatales seguras durante el embarazo.

Tanto para las clases en grupo como para el Entrenamiento Privado, requerimos lo siguiente:

- Obtener y presentar la aprobación del médico para practicar Pilates durante el embarazo.
- Estar de acuerdo en no tumbarse boca arriba después de la semana 16.
- Firmar una renuncia reconociendo que son conscientes de las condiciones que
- pueden ocurrir con el embarazo y el ejercicio.
- Una vez finalizado el parto (6 semanas como mínimo), obtener y presentar la aprobación de su médico para reanudar la práctica de Pilates.

¿ES SEGURO HACER PILATES DURANTE EL EMBARAZO?

Club Pilates sigue los estándares actuales practicados en la industria del fitness, seguridad durante el embarazo y las directrices establecidas por organizaciones profesionales como el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de Canadá.

El cuerpo de cada mujer es diferente, especialmente durante el embarazo. Hay ejercicios que son apropiados para algunas durante el embarazo y no para otras.

Durante muchos embarazos, el ejercicio moderado es seguro para el feto. También se dice que el ejercicio previene las varices, las hemorroides y el dolor lumbar, y ayuda a aumentar la autoestima, mantener la forma física y preparar el cuerpo para las exigencias físicas del parto y la maternidad.

El cuerpo de una mujer experimenta muchos cambios durante el embarazo y el ejercicio debe adaptarse y modificarse a medida que avanza el embarazo. La belleza de Pilates es que puede ser individualizado para la capacidad de cualquier persona. Los ejercicios durante el primer trimestre pueden tener que ajustarse en función de la fatiga.

A lo largo del embarazo, las exigencias a los músculos abdominales deberían ir decreciendo. Durante el segundo trimestre, estos músculos se estiran, y algunas mujeres sufren diástasis de rectos (separación de los músculos abdominales).

Al reducirse el soporte abdominal, aumenta el riesgo de lesiones en la zona lumbar. Además, debido a los cambios hormonales durante el embarazo, los ligamentos que rodean las articulaciones se vuelven laxos, dejándolas sueltas y vulnerables. Por este motivo, las embarazadas deben evitar los estiramientos excesivos. Es importante seguir fortaleciendo y reequilibrando los músculos que están alrededor de las articulaciones, apoyando al cuerpo en los cambios posturales relacionados con el embarazo.

Muchas directrices para el embarazo indican que, después de la semana 16, la posición supina (tumbada boca arriba), debe evitarse ya que puede verse afectado el suministro de la sangre materna y, por consiguiente, la del feto.

En el segundo trimestre, hay que ajustar la posición y utilizar equipos ligeros combinado con ejercicios de Mat, además de las posibilidades que puede ofrecer el Reformer. Es importante mantenerse hidratado y evitar el sobre esfuerzo/sobrecalentamiento.

Esta información no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Busque siempre el consejo de un médico u otro profesional sanitario cualificado con respecto al embarazo o cualquier otra condición médica.