

Método Pilates durante el Embarazo, Parto y Posparto



BENEFICIOS DEL PILATES EN EMBARAZADAS

- 1-Libera el peso de la espalda.
- 2- Fortalece la pared abdominal y el suelo pélvico. Esto ayuda a que el parto natural sea más fácil, con menos dolor y duración.
- 3-Disminuyen los dolores de espalda. Practicar Pilates para embarazadas hace que se mejore la estabilidad lumbar, para prevenir y mejorar este tipo de dolencias.
- 4- Fortalece el suelo pélvico y ayuda a que disminuyan las pérdidas.
- 5- Ayuda a mantener el equilibrio.
- 6- Ayuda mantener una buena circulación de la sangre. Esto es debido al fortalecimiento de las cadenas musculares y a la flexibilidad que ganan los músculos.
- 7- Ayuda a evitar una separación excesiva de los músculos abdominales y mantiene sus funciones.
- 8- Mejora el tono muscular y la fuerza.
- 9- Aumenta la capacidad respiratoria.
- 10- Se mejora la autoestima y confianza en sí misma controlando la mente y las emociones.



Un Libro Innovador:

Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto, es una guía metodológica, una obra basada en la amplia experiencia de sus autores, los cuales se encargaron de introducir el método Pilates en el año 1993. Esta publicación pretende aportar, de forma sencilla y eficaz, patrones de trabajo postural extraídos del método Pilates con el fin de dar respuesta y reducir las incomodidades que se producen durante todo el embarazo.





Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba



Puntos Clave

- Analiza los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada.
- Diseña y describe los ejercicios que han de ayudar a la mujer en cada momento y estadio hasta llegar al parto.
- Hace especial énfasis en el posparto y el retorno a la vida habitual, incluyendo un capítulo de estudio dedicado al suelo pélvico y a la incontinencia urinaria.
- Se explica un amplio repertorio de ejercicios destinados a tratar las complicaciones más habituales derivadas del embarazo como son las lumbalgias mecánicas, las pubalgias o la incontinencia y la dispareunia.



Principios Básicos

- 1- Alineación: mantener una correcta postura, contrayendo los músculos troncales "Core".
- 2- Concentración: es importante mantener la atención cognitiva y tener una buena conexión mente-músculo mientras se realizan los ejercicios.
- 3- Control: consiste en la integración de todos los principios, el cual es fundamental, para la correcta ejecución de los ejercicios.
- 4- Precisión: los ejercicios se deberán hacer con exactitud.
- 5- Respiración: los ejercicios se deberán coordinar con una la respiración intercostal.
- 6- Fluidez: los ejercicios deben ser consecutivos, sin pausas entre ellos y realizados de manera suave y con una dinámica determinada (no se deberán hacer con rapidez, ya que se si no, podría perderse el control).

