

ACTIVITAT FÍSICA PER EMBARASSADES

Durant els embarassos és normal augmentar de pes, però a vegades aquests **quilos de més** que agafem no són produïts pel creixement del bebè, sinó que són deguts a un increment de matèria grassa que pot ser perjudicial per al nostre organisme.

Al Club d'Esgrima i Esportiu Sant Quirze del Vallès et donem l'oportunitat de **mantenir la teva salut** intacta abans, durant i després de l'embaràs mantenint un nivell **d'activitat física** adequat controlat en tot moment per especialistes del sector.



Vine al nostre club i et beneficiaràs de tots els avantatges que té el fet de practicar **activitat física durant l'embaràs**. A més nosaltres també oferim el servei **d'entrenament personal** per aquelles persones que tenen altres requeriments i que necessiten una atenció personalitzada o simplement volen tenir a un professional als seu costat. **NO PERDIS AQUESTA OPORTUNITAT, I VINE A CONEIXÈR LA NOSTRA FILOSOFIA DE TREBALL: EL WELLNESS!!!**

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN EMBARASSADES

- L'exercici aeròbic proporciona una **secreció d'endorfines** a l'organisme que produeixen una **relaxació** tant del fetus com de la mare.
- L'**entrenament específic de la musculatura que intervé durant el part** ajuda a obtenir un control total sobre l'organisme.
- L'aprenentatge de la **sincronització** entre la **respiració** i la **tensió muscular**, faciliten moltíssim el moment del part.
- **Evitar l'excés d'acumulació de matèria grassa** a l'organisme beneficia la salut de la mare i del nadó.

