



**PISCINAS COBERTAS
DE ARMAMAR**

Pré Natal

Preparação Aquática

cm | 30 | 2015

**MAIS INFORMAÇÃO
NA TUA PISCINA!**

Armamar
Terra de Emoções
Land of Emotions

Rua Dr. Fausto José, 51 | 10-098 Armamar
T 254 858 379
piscinas@cm-armamar.pt

Siga-nos:

facebook



A gravidez é um momento único na vida de uma mulher. Para que uma nova vida seja gerada o corpo sofre grandes mudanças que promovem desconforto. O exercício aquático é a actividade ideal para a grávida. Assim, a hidroterapia é uma forte aliada neste processo, usando a água aquecida como meio para a realização de exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento.

A piscina está aberta para receber grávidas a partir do 3º mês até ao final da gravidez, proporcionando-lhe e ao seu bebé saúde e bem-estar.

OBJETIVOS:

- _ Melhorar a condição cárdio-respiratória, gerando uma boa nutrição e oxigenação ao bebé;
- _ Melhorar a condição física, diminuindo o cansaço da gravidez;
- _ Fortalecer e tonificar a musculatura global e específica para o parto;
- _ Fortalecer os músculos paravertebrais dando mais suporte na mudança do centro de gravidade causada pelo aumento de peso da barriga;
- _ Alongar os músculos da pelve e pernas, preparando o parto;
- _ Prevenir dores e edemas, diminuir o aparecimento de varizes e fadiga através de uma drenagem linfática que é feita naturalmente no exercício na água;
- _ Proporcionar o bem-estar físico e mental à grávida nesta fase especial, acompanhada por um técnico especializado;
- _ Favorecer o relaxamento e alívio de tensões.

INFORMA-TE NA TUA PISCINA!