

Fitness Acuático para embarazadas



OTRAS DENOMINACIONES: Aquamami, Gimnasia acuática para embarazadas,....

DEFINICIÓN:

Programa adaptado al embarazo que permite seguir realizando actividad física durante todo el embarazo. Se trabaja la estabilidad pélvico-raquídea, se mejora de la flexibilidad, el tono muscular, la capacidad aeróbica y el sistema cardiovascular, todo de una forma confortable con los beneficios y sensaciones que aporta el medio acuático y la temperatura del vaso.







CONTENIDOS:

- ✓ Relajación
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Flotación




ESPECIALMENTE INDICADO PARA:
Embarazadas a partir de las 12 semanas.

CONTRAINDICADO PARA:
Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso, preeclampsia, infección pulmonar, Dilatación o bloqueo del cuello del útero antes de lo que estaba previsto

| DURACIÓN SESIÓN | DESARROLLO SESIÓN |
|-----------------|---|
| 45 minutos |  |

| IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA | | | | | IMPACTO SOBRE LA SALUD | | | |
|---|---|---|---|--|------------------------|-----------------------|---|---|
| RELACIONADA CON LA SALUD | | | | | RENDIMIENTO | | PSÍQUICA | |
| Condición Muscular | Condición ósea | C. Cardio respiratoria | Movilidad | Equilibrio | Velocidad/Potencia | Coordinación/Agilidad | Bienestar mental | Bienestar emocional |
| YY |  |  |  |  | - | - |  |  |
| 5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo | | | | | ●● Bajo | ●●● Moderado | ●●●● Alto | ●●●●● Muy Alto |

| CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO | | | | |
|---|---|---------------------|---------|--|
| Esfuerzo percibido | Escala Va | Escala (1min-10máx) | MET's | Gasto calórico 60 min. (♂ ♀ 70 kg) |
| Bajo |  | 3 - 4 | 1,5 - 3 |  |

| OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR | | | |
|---|---|---|-------------------|
| Dificultad técnica | Interacción social | Soporte musical | Necesita material |
|  |  |  | * |

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

| PERCEPCIÓN | Percepción subjetiva del esfuerzo | | |
|------------|-----------------------------------|-----------|-----------|
| Muy duro | 9-10 | ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ | ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ |
| Duro | 7-8 | ☹ ☹ ☹ ☹ | ☹ ☹ ☹ ☹ |
| Moderado | 5-6 | ☹ ☹ ☹ | 😊😊😊 |
| Ligero | 3-4 | ☹ ☹ | 😊😊 |
| Muy ligero | 1-2 | ☹ | 😊 |

En función del gasto calórico/energético realizado:

| INTENSIDAD | METs | Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg) | |
|-----------------------|--------|---|-------|
| Muy alta/Muy vigorosa | >12 | 700 kcal | 👤👤👤👤👤 |
| Alta/Vigorosa | 9-12 | 500-650 kcal | 👤👤👤👤 |
| Moderada | 4-8 | 250-450 kcal | 👤👤👤 |
| Baja/Ligera | 1,5 -3 | 100-225 kcal | 👤👤 |
| Muy baja/Muy ligera | 1 | 75 kcal | 👤 |

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

| INTENSIDAD | Condición Cardiorrespiratoria | Condición Muscular | Condición Ósea | Flexibilidad Movilidad | Equilibrio |
|------------|-------------------------------|--------------------|----------------|------------------------|------------|
| Muy alto | ♥♥♥♥♥ | 🦵🦵🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴🦴 | 🦿🦿🦿🦿 | 🦶🦶🦶🦶 |
| Alto | ♥♥♥♥ | 🦵🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴🦴 | 🦿🦿🦿 | 🦶🦶🦶 |
| Moderado | ♥♥♥ | 🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴 | 🦿🦿 | 🦶🦶 |
| Bajo | ♥♥ | 🦵🦵 | 🦴🦴 | 🦿 | 🦶 |
| Muy bajo | ♥ | 🦵 | 🦴 | 🦿 | 🦶 |

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

| DIFICULTAD | COORDINACIÓN | SOPORTE MUSICAL | IMPACTO SALUD MENTAL |
|------------|--------------|-----------------|----------------------|
| Muy alto | 🦶🦶🦶🦶🦶 | 🎵🎵🎵🎵🎵 | 😊😊😊😊😊 |
| Alto | 🦶🦶🦶🦶 | 🎵🎵🎵🎵 | 😊😊😊😊 |
| Moderado | 🦶🦶🦶 | 🎵🎵🎵 | 😊😊😊 |
| Bajo | 🦶🦶 | 🎵🎵 | 😊😊 |
| Muy bajo | 🦶 | 🎵 | 😊 |

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

| | INTERACCIÓN SOCIAL | IMPACTO SALUD EMOCIONAL |
|----------|--------------------|-------------------------|
| Muy alta | 🤝🤝🤝🤝🤝 | Muy alto 😊😊😊😊😊 |
| Alta | 🤝🤝🤝🤝 | Alto 😊😊😊😊 |
| Moderada | 🤝🤝🤝 | Moderado 😊😊😊 |
| Baja | 🤝🤝 | Bajo 😊😊 |
| Muy baja | 🤝 | Muy bajo 😊 |

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: