

FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA EN NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

CONTENIDOS

1. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO.
2. RUTINA DE EJERCICIOS DURANTE LAS DIFERENTES FASES DEL EMBARAZO.
3. EJERCICIOS TRAS EL PARTO.
4. CAMBIOS FÍSICOS DURANTE EL EMBARAZO QUE PUEDEN HACER CAMBIAR TUS HÁBITOS DE EJERCICIO.
5. EFECTOS DEL EJERCICIO QUE PUEDEN AFECTAR AL EMBARAZO.
6. LA EMBARAZADA EN EL AGUA.
7. EJERCICIOS EN EL AGUA PARA EMBARAZADAS.
8. METODOLOGÍA.
9. VENTAJAS Y BENEFICIOS.
10. INCONVENIENTES.
11. COMPLICACIONES DEL EMBARAZO QUE PUEDEN AFECTAR LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO.
12. RECOMENDACIONES PARA EMBARAZADAS QUE HACEN EJERCICIOS EN EL AGUA.
13. CONSIDERACIONES IMPORTANTES.
14. CONTRAINDICACIONES PARA EL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO.



EN