

PORTADA



AUTORES

Mayte Fernández Arranz Roberto Lambroschini
Julita Fernández Arranz

TÍTULO

Manual de Pilates Aplicado al Embarazo

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788498359022 | - DIMENSIONES 17 x 24 cm |
| - PÁGINAS 156 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2016 |

PUNTOS CLAVES

- Una herramienta clave para vehicular los componentes físicos que se deben trabajar durante esta etapa
- Pensado para que el profesional trabaje con la embarazada, describe los pilares fundamentales del método Pilates y propone una paleta amplia de ejercicios.
- Los ejercicios han sido planteados con variaciones dependiendo del trimestre del embarazo.
- Está especialmente diseñado para trabajar los músculos posturales profundos y así desarrollar la fuerza desde el interior, mientras se estabiliza el tronco.

DESCRIPCIÓN

La actividad física es un pilar fundamental durante el embarazo y el método Pilates ha resultado el ejercicio ideal para mantener y mejorar la salud de las mujeres durante el periodo de gestación, parto y posparto. Esta obra es una herramienta clave para vehicular los componentes físicos que se deben trabajar durante esta etapa y sus características más importantes son:

- Describe los pilares fundamentales del método Pilates, así como una paleta amplia de ejercicios, tanto sin accesorios como con ellos, para que el profesional que trabaje con la embarazada.

- Cuenta con una amplia variedad de ejercicios, por lo que resulta de ayuda a la hora de diseñar las dinámicas de la clase.

- Los ejercicios han sido planteados con variaciones dependiendo del trimestre del embarazo en el cual se encuentre la mujer y con distintas versiones que modifiquen el grado de dificultad.

- Está especialmente diseñado para trabajar los músculos posturales profundos y así desarrollar la fuerza desde el interior, mientras se estabiliza el tronco.

- Está escrito por un equipo multidisciplinar que aún a profesionales de dilatada experiencia en ciencias de la educación física y el deporte, así como en enfermería obstétrico-ginecológica (matronas).

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

DIRIGIDO A

Pilates en el embarazo para profesionales es una obra pensada para aquellos profesionales de la salud en cuyas competencias se encuentra la preparación al nacimiento de la gestante.

CONTENIDO

Prólogo	Generalidades
Prefacio	Ejercicios desde la posición de tendido supino
Capítulo 1. Generalidades de la actividad física y el embarazo	Ejercicios desde cuadrupedia
Actividad física y salud	Ejercicios desde sentado
Cambios anatómicos y fisiológicos durante el embarazo	Índice de contenidos
Características de la actividad física enfocada al embarazo y sus beneficios	Manual de pilates aplicado al embarazo
Condiciones de la actividad física ideal enfocada al embarazo	Ejercicios desde tendido lateral
El método Pilates	Estiramientos
Historia de Joseph Hubertus Pilates	Resumen
Beneficios del método Pilates en la preparación física al parto	Capítulo 5. Ejercicios con accesorios para cada período gestacional
Resumen	Ejercicios con fitball
Capítulo 2. Anatomía	Ejercicios con banda elástica
Posición anatómica y movimiento	Ejercicios con aro
Esqueleto humano	Ejercicios con softball
Musculatura del cuerpo humano	Resumen
Resumen	Capítulo 6. Técnicas de relajación
Capítulo 3. Las bases del método Pilates	Aspectos generales de la relajación
Pilares del método Pilates	Relajación muscular progresiva de Jacobson
Conceptos fundamentales	Relajación autógena de Schulz
Ejercicios de concienciación	Viaje mental
Resumen	Masaje por parejas
Capítulo 4. Ejercicios sin accesorios para cada período gestacional	Resumen
	Capítulo 7. Programación y diseño de una clase
	Introducción
	Diseño de una clase o sesión
	Resumen



SIEMPRE CONECTADOS CON LA SALUD

Índice analítico

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx