

PORTADA



AUTORES

Juan Bosco Calvo Laura Cabral

TÍTULO

Método Pilates Durante el Embarazo, el Parto y el Posparto

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| - EAN 9788491103745 | - DIMENSIONES |
| - PÁGINAS 200 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Versión Digital | - AÑO 2019 |

PUNTOS CLAVES

- Analiza los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada.
- Diseña y describe los ejercicios que han de ayudar a la mujer en cada momento y estadio hasta llegar al parto.
- Hace especial énfasis en el posparto y el retorno a la vida habitual, incluyendo un capítulo de estudio dedicado al suelo pélvico y a la incontinencia urinaria.
- Se explica un amplio repertorio de ejercicios destinados a tratar las complicaciones más habituales derivadas del embarazo como son las lumbalgias mecánicas, las pubalgias o la incontinencia y la dispareunia.

DESCRIPCIÓN

Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto. Una guía Metodológica es una obra basada en la amplia experiencia de sus autores, los cuales se encargaron de introducir el método Pilates en España en el año 1993. Esta publicación pretende aportar, de forma sencilla y eficaz, patrones de trabajo postural extraídos del método Pilates con el fin de dar respuesta y reducir las incomodidades que se producen durante todo el embarazo.

DIRIGIDO A

Principalmente a personas que trabajen con el Método Pilates o con Embarazadas (Enfermeras y Matronas, Fisioterapeutas, Monitores de Pilates, Licenciados Actividad Física...) y Embarazadas con conocimiento o practicantes de actividad física.

CONTENIDO

SECCIÓN I. Generalidades

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

1. ¿Por qué pilates y embarazo?

2. Pilates y ejercicio en el embarazo, parto y posparto

SECCIÓN II. Pilates durante el embarazo y en el momento del parto

3. Los ejercicios pilates en el embarazo

4. Pilates en el primer trimestre

5. Pilates en el segundo trimestre (13-26 semanas)

6. Pilates en el tercer trimestre (27-40 semanas)

7. El parto

SECCIÓN III. Pilates en el posparto

8. Ejercicios específicos en el posparto y en la incontinencia

9. El posparto

10. Incontinencia y suelo pélvico

SECCIÓN IV. Guías clínicas: resolución con pilates

11. Problemas en el embarazo y su abordaje con pilates