

## PILATES PUEDE AYUDAR A LAS MUJERES EMBARAZADAS

Además de controlar mejor el peso, fortalecer la musculatura y estimular la circulación sanguínea, la práctica regular de ejercicio para la mujer embarazada favorece el sano desarrollo del embarazo. Diversos estudios han mostrado que las embarazadas que practican regularmente ejercicios, tiene entre otras ventajas, menos complicaciones y patologías propias de la gestación y asociadas a ella, tienen menos partos por cesárea, requieren de menos anestesia, su parto es más fisiológico y de menor duración, su post-parto es más breve y con menos riesgo de patología.

No obstante, si bien es cierto el ejercicio regular en el embarazo aporta beneficios considerables, no es indiferente el tipo de ejercicio que se practique, ya que algunos de ellos, más que un aporte, pueden exponer a la embarazada y al bebé a serios riesgos. En este respecto, la práctica del Método Pilates, con la asistencia profesional competente, reúne todas las cualidades y requisitos para ser considerada segura y eficiente en el logro de los objetivos propuestos para un embarazo saludable y un parto sin complicaciones.

Al ser un programa de ejercicios ligeros diseñado para fortalecer y tonificar los músculos mediante un suave estiramiento, permite el acondicionamiento cardiovascular, fortalecer la musculatura, aumentar la flexibilidad, mejorar la postura, coordinación, respiración y concentración. Además, a través de su práctica la mujer embarazada conocerá mejor su cuerpo y aprenderá a &ldquo;escuchar&rdquo; sus mensajes, dominará de mejor forma y concientemente sus movimientos lo que contribuirá a disminuir la ansiedad propia de su condición, permitiéndole vivir y disfrutar de este trascendental período de su vida en forma saludable.

Por ello es un sistema de acondicionamiento ideal para mujeres embarazadas y una excelente alternativa para la recuperación post-parto, siendo un sistema seguro tanto para la madre como para el bebé. En el caso de mujeres embarazadas, se recomienda comenzar a practicar el Método cuando las molestias de los primeros meses de embarazo comiencen a desaparecer.