



# MATROGYM ONLINE



**Laura Gil**  
MATRONA

## ¿Qué es matrogym?

Matrogym es un programa de ejercicio físico adaptado al embarazo, basado en el método ALPAP, e impartido por una matrona. Su finalidad es proporcionar un acondicionamiento físico general y pélvico durante el embarazo que le permita llegar en las mejores condiciones físicas al día del parto.

El esfuerzo físico realizado durante el trabajo del parto se ha comparado con el de una maratón, por lo que es importante realizar una preparación previa para ello. Además, si el embarazo es normal y no existe ninguna contraindicación por parte de su ginecólogo, es recomendable realizar ejercicio aeróbico y de intensidad moderada para: evitar o aliviar las molestias típicas asociadas a la gestación, mejorar su estado físico y emocional, evitar el estreñimiento, reducir el riesgo de sufrir diabetes o hipertensión, tener una ganancia de peso adecuada, conseguir partos más rápidos y con menos complicaciones, mejorar la recuperación posparto y evitar la depresión puerperal, mejorar el desarrollo del bebé dentro del útero, mejorar el desarrollo psicomotor en la infancia, disminuir la obesidad infantil y a largo plazo, etc.

### **Las clases tendrán una duración de 1 hora, y se trabajará:**

- Entrenamiento de la capacidad aeróbica.
- Mejorar la fuerza de la musculatura que interviene en la movilidad de la pelvis, para crear los espacios suficientes que faciliten el nacimiento del bebé.
- Elasticidad pélvica, buscando la máxima amplitud en los movimientos para crear el mayor espacio posible en la pelvis, la cual será el canal de salida del bebé.
- Respiración abdominal, para conseguir volver a la calma en una situación de esfuerzo físico como es el parto.
- Trabajo del transversal abdominal



## FORMA DE TRABAJO ONLINE

Las clases se realizarán en directo los martes a las 17:00h a través de ZOOM. El enlace te llegará a través de un canal de Telegram, al que podéis acceder a través del siguiente enlace: <https://t.me/+iESra97zfn9hZGQ8>

Cada martes habrá una nueva clase en la plataforma, aunque podrás realizarla en el momento que mejor te venga. Te avisaré a través de un canal de Telegram, ¡para que no se te olvide!, al que podéis acceder a través del siguiente enlace: <https://t.me/+iESra97zfn9hZGQ8>

Con tu usuario y contraseña puedes acceder a la plataforma de la web, donde encontrarás:

- Vídeo de bienvenida, que te aconsejo ver antes de comenzar las clases.
- Las 4 últimas clases, para que puedas repetir las o hacerlas en el momento que mejor te venga.
- 4 vídeos de ejercicios y estiramientos para aliviar las molestias más comunes en el embarazo. Podéis hacerlos en cualquier momento que necesitéis, o como complemento al finalizar las clases.
- 2 vídeos para trabajar la movilidad durante el parto

## MATERIAL NECESARIO

- ESTERILLA
- BANDA ELÁSTICA (fuerza media)
- FITBALL (pelota de pilates)
- PELOTA PEQUEÑA tipo pelota softball de Decathlon (Os sirve cualquier pelota de goma de juego infantil)
- OPCIONAL: WINNER FLOW y TOBILLERAS PESO



## ¿Cuándo puedo realizar esta actividad?

Desde la confirmación de tu embarazo, hasta el día del parto.

## ¿Cuándo no puedo realizar esta actividad?

- Si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar que le impida realizar ejercicio
- Cerclaje
- Gestación gemelar con riesgo de amenaza de parto prematuro
- Sangrado persistente
- Placenta previa
- Amenaza de parto prematuro
- Rotura de membranas
- Preeclampsia
- Anemia grave (hemoglobina <8)

## ¿Qué consideraciones debo tener?

- No realizar en ayunas.
- Ingerir agua o alguna bebida isotónica durante la práctica de ejercicio.
- Detener el ejercicio si: hemorragia, contracciones rítmicas y regulares, pérdida de líquido, dificultad para respirar, mareo, dolor de cabeza, dolor de pecho, debilidad muscular, dolor o hinchazón en la pantorrilla.
- Si antes no realizabas ninguna actividad física, deberás comenzar de manera progresiva.

## ¿Qué riesgos tiene la actividad?

Las complicaciones más frecuentes durante la práctica de ejercicio físico durante el embarazo son los episodios de hipotensión o hipoglucemia.

