[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en 08022 el 23/04/2018

# [Hacer ejercicio en el agua durante el embarazo es muy beneficioso en el parto, según El centro Penguins](http://www.notasdeprensa.es)

## Según demuestran los ensayos clínicos llevados a cabo en el prestigioso instituto ginecológico de Elda, la realización de ejercicios acuáticos es muy beneficioso para ayudar a las madres a tener un parto más sencillo y reducir el número de cesáreas

El centro Penguins Barcelona ha puesto en marcha el metodo AIPAP con un éxito total. Ana Llaudet, la directora del centro conoció los beneficios del ejercicio físico en el agua durante el embarazo al haberlos comprobado en primera persona cuando tuvo su primer hijo en Suiza. A su vuelta a España decidió poner en marcha el centro Penguins para que tanto las madres como los bebés recién nacidos se aprovechen al máximo de todo lo que puede aportarles el movimiento en un entorno acuático. Según cuenta Ana : "La ingravidez que proporciona el agua favorece la libertad de movimientos, de forma que la futura madre puede adoptar posturas que serían incómodas e imposibles de realizar en tierra firme. En cuanto a la resistencia hidrodinámica, permite trabajar la fuerza, con lo que se tonifican los músculos que más sufren durante el embarazo y se entrenan los que intervienen en el parto. Finalmente el sistema respiratorio trabaja a mayor intensidad facilitando la ventilación pulmonar y la resistencia cardiorrespiratoria aumenta a través de ejercicios sostenidos o de carácter aeróbico. En Penguins las instalaciones están totalmente adaptadas para que bebés y embarazadas disfruten dentro y fuera del agua durante todo el año. Por eso el agua de nuestra piscina desbordante está tratada con sal y rayos UV para que esté siempre sana y libre de cloro sintético.La doctora Sofia Fournier, ginecóloga de la prestigiosa clínica Dexeus, conoce y comparte la metodologia aplicada en Penguins y afirma que, el deporte durante el embarazo permite que la mujer se adapte mejor a los cambios de peso que experimenta y le ayuda a afrontar mejor los trabajos del día del parto y también facilita su recuperación en las siguientes semanas. Lo ideal es realizarlo en el medio acuático ya que se reduce el riesgo de lesiones tanto en la madre como en el bebé. También juega un papel importante en la reducción de aparición de problemas médicos, como la diabetes gestacional o problemas de tensión arterial. Además, la actividad física fomenta la secreción de endorfinas, lo que permite descansar mejor por las noches y mejora el humor durante el día.Penguins Barcelona, Una piscina pensada especialmente para bebés, niños y mujeres embarazadas, donde realizamos clases de natación y preparación al parto.Se encuentra en la calle Horacio numero 7 de Barcelona y su web es penguinsbarcelona.com

**Datos de contacto:**

Ana Llaudet

936315880 / 64643037

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/hacer-ejercicio-en-el-agua-durante-el-embarazo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Cataluña Infantil Otros deportes Ocio para niños

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)