



Vida Ativa

Treino a dois durante a gravidez

MOTIVAÇÃO em dose dupla

A ligação, o trabalho em equipa parte desde o início. Mãe e pai treinarem em conjunto não deve ser exceção. Os benefícios são inúmeros: ajuda a aumentar e a melhorar a interrelação do casal; há uma forte motivação para continuar os treinos; a mãe melhora a condição física, logo proporciona maior bem-estar para o bebé (maior oxigenação do feto); equilibra o controlo de peso corporal da mãe; fortalece a musculatura pélvica para uma gravidez mais saudável e reforça também a musculatura posterior (costas) de forma a evitar dores lombares.

Fonte: Catarina Henriques - Club Manager @ Fitness Hut Carcavelos, VivaGym Group, Pedro Simões - Instrutor @ Fitness Hut Olivais & Amoreiras, VivaGym Group; Fotos: Liete Couto Quintal - <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

EXECUÇÃO:
Realize 2 a 3 voltas de 12 repetições. O número de voltas deve ser ajustado à vontade da grávida.



