

**MAMi***fit*<sup>®</sup>

**Entrena con YOSOYMAMIFIT  
¡En el embarazo!**



**mamifit.es**



**@mamifit\_esp**

## ¿Qué incluye el Pack?

Con la compra de este Pack tendrás acceso a **10 videos de entrenamiento de entre 15-20'**, con circuitos de trabajo de fuerza, movilidad, Método 5p y un **entrenamiento basado en los principios del yoga que podrás repetir y adaptar a tus necesidades durante el embarazo**. Podrás repetir los videos de entrenamiento hasta completar la hora o complementarlos con los entrenamientos de movilidad o método 5P, adaptándolo a tu disponibilidad horaria y estado de forma.

Tendrás dos sesiones de movilidad y estiramientos, una clase de movilidad basada en los principios del yoga y una sesión de fitball/banqueta para que inicies o finalices tus entrenamientos centrándote en la mejora de la movilidad articular y la flexibilidad.

Podrás repartir las sesiones cómo y cuando quieras, creando tus propios entrenamientos en base a tus necesidades.

Nosotras **te proponemos las siguientes fórmulas** (que puedes adaptar y modificar cómo tu quieras?)

- Sesión de Movilidad + Entrenamiento de Fuerza + Método 5P
- Sesión de Yoga + Entrenamiento de Fuerza + Sesión de Movilidad + Método 5P
- Método 5P + Entrenamiento de fuerza + Sesión de yoga
- Entrenamiento de Fuerza + Sesión de Movilidad con fitball/banqueta

Podrás realizar todas las combinaciones que quieras en base a tu tiempo disponible y gustos.

Para entrenar de manera segura, **te recomendamos que tengas siempre antes el visto bueno de tus ginecólogos y que pases por una valoración de suelo pélvico por un fisioterapeuta especializado** para que entrenes en base a tus objetivos.

## ¿Para quién es apto?

Este pack es **apto para embarazadas que tengan el visto bueno para entrenar sin contraindicaciones y que quieran tener un recurso para crear sus propios entrenamientos desde casa**, cuándo y dónde quieran.

En cada video de entrenamiento tendrás las opciones disponibles para elegir entrenar con más o menos carga, recuerda siempre evitar sobrepasar intensidades muy altas y controlar la técnica.

### Nuestra recomendación:

Para entrenar de manera segura, **te recomendamos que pases siempre por una consulta de ginecología para confirmar que no existen contraindicaciones y por una valoración de suelo pélvico por un fisioterapeuta especializado** para que entenes en base a tus objetivos.

**Si nunca has entrenado fuerza, es imprescindible que primero realices una clase de entrenamiento personal (online o presencial)** para enseñarte bien la técnica de los ejercicios, la respiración y que sepas modificar/ajustar los ejercicios propuestos en base a tu caso.

### **Material necesario**

Te recomendamos que tengas a mano **una banda elástica, una miniband, mancuernas o kettebell y una fitball de tu talla.**

Todo el material necesario lo puedes sustituir por objetos de casa.

Necesitarás una esterilla para estar cómoda y **te recomendamos que consultes con tu fisioterapeuta especialista para saber si necesitas el Wood roller y winner flow para el Método 5P.**

## ¿Hasta cuándo tendré acceso?

Desde el día de la compra de tu pack, **tendrás acceso a la plataforma durante 3 meses.** Consideramos que si eres constante y consigues tener una rutina, a los 3 meses se produce un acostumbamiento y habrá que cambiar de ejercicios o cargas.