

GRAVIDANZA

la vita è movimento

GRAVIDANZA: gli esercizi a favore della salute, della linea e della forza alla mamma¹

Durante i 9 mesi di attesa è molto utile **stimolare** e **proteggere il corpo** della gestante: serve uno **stile di vita attivo** per prevenire e **lenire** piccoli fastidi a carico del sistema muscolo-scheletrico, per **contenere** l'aumento del peso e per essere pronte al parto.

OGNI GIORNO, POCHI ESERCIZI STUDIATI APPOSTA PER IL BENESSERE DELLA MAMMA E DEL FETO

1ª serie: RESPIRAZIONE - STRETCHING E RILASSAMENTO MUSCOLARE

Respirazione

La vita passa attraverso la respirazione: l'**ossigenazione corretta** della mamma permette gli **scambi energetici e respiratori al feto**. Respirare consapevolmente vuol dire attivare il diaframma.

Esercizio

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

In posizione supina, con una mano sul petto e l'altra sulla pancia, inspirare utilizzando il diaframma, cioè abbassandolo e gonfiando la pancia; espirare facendolo risalire e sgonfiando la pancia. Il torace rimane fermo. Eseguire 4-5 volte lentamente.



Stretching e rilassamento muscolare

Per migliorare la postura ed alleviare i dolori a schiena e braccia. Eseguire tutti gli esercizi lentamente ripetendoli per 4-5 volte.

Esercizio 1:

IL GATTO PER LA SCHIENA E LE ANCHE

In posizione di quadrupedia, mani sul pavimento alla stessa larghezza delle spalle. Inarcare lentamente la schiena portando l'ombelico verso il basso inspirando, per poi espirare lentamente incurvando la schiena verso l'alto, avvicinando il mento al collo.



Esercizio 2:

SULLE PUNTE PER CONTRASTARE CRAMPI E RISTAGNO DI LIQUIDI AGLI ARTI INFERIORI

In piedi, sollevare i talloni da terra spingendo sulle punte e sulle dita dei piedi, portando le braccia verso l'alto ed inspirando. Una volta riappoggiati i talloni a terra, sollevare le punte, allungando così i polpacci.



Esercizio 3:

CON LA FASCIA PER ALLENARE I MUSCOLI FEMORALI E AVERE GAMBE LEGGERE E TONICHE

Da seduta, far passare una fascia elastica sotto un piede e, lentamente, sollevare la gamba fino a sentire tensione nei muscoli posteriori. Tenere il piede a martello e ripetere con l'altra gamba.



2ª serie: TONIFICAZIONE

Per **tonificare**, **favorire la circolazione sanguigna** e **rinforzare i muscoli**. Eseguire tutti gli esercizi lentamente ripetendoli per 4-5 volte respirando consapevolmente.

IN POSIZIONE DI QUADRUPEDIA

Senza inarcare la schiena (ricercare una posizione neutrale ma sostenuta) sollevare una gamba verso l'alto, tenendo il ginocchio piegato, contraendo il gluteo dell'arto che lavora. Mantenere un paio di secondi la posizione e poi alternare con l'altra gamba.



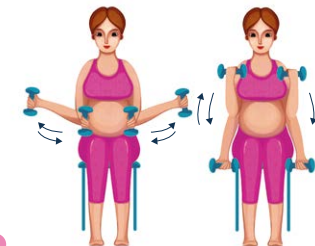
IN POSIZIONE SUPINA

Con un cuscino sotto le spalle e la nuca, impugnare due manubri (carico variabile da 0,5 kg a 2 kg) e posizionare le mani all'altezza del petto con un angolo del gomito di 90°; distendere le braccia fino ad unire le mani.



SEDUTA SU UNA SEDIA

1. Impugnare i manubri tenendo un angolo del gomito di 90°; senza inarcare la schiena, portare le mani verso l'esterno e riavvicinarle controllando la velocità e mantenendo sempre il tono addominale.
2. Impugnare i manubri con le braccia distese in posizione verticale e, tenendo il gomito fisso, portare le mani alle spalle senza incurvare la schiena.



APPOGGIANDO MANO DESTRA E GINOCCHIO DESTRO

Su una sedia e tenendo il busto parallelo al pavimento, impugnare il manubrio tenendo il gomito di 90° e all'altezza del tronco; distendere il gomito tenendo la posizione per alcuni secondi e ritornare alla posizione di partenza mantenendo il tono addominale. Eseguire l'esercizio con la destra e la sinistra.



IN PIEDI

Appoggiarsi con una mano ad una sedia. Con le gambe divaricate, in modo da avere i piedi alla stessa larghezza delle spalle, la schiena dritta e la zona lombare eretta, scendere lentamente con il bacino senza superare le punte dei piedi con le ginocchia e ritornare lentamente alla posizione di partenza.



3ª serie: RINFORZO DELLA MUSCOLATURA PELVICA²

Per **allenare, tonificare i muscoli perineali** e **vaginali** riducendo il rischio di lacerazione durante il parto, di prolasso, e di incontinenza urinaria.

PER ESERCITARSI Contrarre la muscolatura pelvica, mantenere la posizione, contando lentamente fino a 5. Ripetere per 3-4 volte.

RACCOMANDAZIONE: ATTIVITÀ AEROBICA A BASSO IMPATTO³

Per il **benessere della mamma** e del **feto**, l'attività aerobica leggera migliora l'ossigenazione e riduce il rischio di complicazioni e sovrappeso.