

## **GINNASTICA IN GRAVIDANZA L'IMPORTANZA DI UN CORRETTO E REGOLARE ALLENAMENTO NEI 9 MESI DI GESTAZIONE**

### **PREMESSA**

La letteratura scientifica e numerosi studi medici hanno, ormai, escluso i principali timori che, un tempo, accompagnavano l'idea dell'allenamento fisico durante la gravidanza. Questa, infatti, è una condizione fisiologica ed è per questo che rappresenta un grave eppur ancora frequente errore considerare e trattare la futura mamma come una sorta di "inferma" o "ammalata".

### **L'ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA**

Se il ginecologo, al quale bisogna chiedere sempre il parere, autorizza l'esercizio fisico, si avrà la possibilità di giovare dei seguenti benefici. Un corretto e regolare esercizio, studiato ad hoc per le donne in stato interessante aiuta a:

- Benefici psicologici - Familiarizzare con i cambiamenti fisiologici del proprio corpo (aumento del peso, aumento del volume del seno, cambiamenti di postura, gonfiore agli arti inferiori, senso di spossatezza, etc.).

Proseguire al meglio nella conduzione del proprio stile di vita, godendo dei numerosi benefici della gravidanza.

Confrontarsi con le altre gestanti durante (e perché no, anche dopo!) le ore di lezione.

Condividere le gioie, le ansie ed i dubbi che naturalmente sono legati all'esperienza della maternità.

Affrontare il momento del parto in modo attivo, naturale e partecipativo.

Benefici fisici - Monitorare l'aumento del peso (considerando sempre l'aumento fisiologico legato alla crescita del feto, utero, seno) e velocizzare la perdita dei chili acquisiti nel post-parto.

Migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio, aumentando il trasporto di ossigeno al feto. Migliorare il funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio: meno gonfiore.

Ridurre i problemi di mal di schiena e di sciatalgia legati alla postura che, automaticamente, viene assunta in modo errato. Mantenere elastici i muscoli del pavimento pelvico, ossia l'insieme di muscoli che stanno alla base dell'addome e che sostengono l'uretra, la vescica, la vagina fino all'apparato ano-rettale. Tali muscoli, correttamente esercitati permettono di diminuire il problema dell'incontinenza urinaria (anche da sforzo), legata al peso che su di essi grava: dare una migliore resa al momento del parto con una buona dilatazione. Non ultimo, un pavimento pelvico allenato e flessibile permette di godere dei benefici di una regolare attività sessuale con il proprio partner prima e dopo il parto.

Imparare le corrette tecniche di respirazione, fondamentali nelle fasi che anticipano ed accompagnano il momento del parto.

### **ALLENAMENTO**

L'allenamento pre-parto è una tipologia di ginnastica "dolce" e parte dal presupposto che l'obiettivo sia di apportare benessere. Prima di iniziare un programma di esercizi, è bene tenere presente alcune regole:

Prestare attenzione alle indicazioni che vengono date volta per volta per il corretto svolgimento degli esercizi. È necessario sentirsi bene prima, durante e dopo la seduta.

Tenere conto delle proprie possibilità fisiche nel programmare la velocità di esecuzione e le pause di "rilassamento" fra un esercizio e l'altro. Lo sforzo, infatti, non deve mai provocare una pressione addominale. Non trattenere mai il respiro durante l'esercizio per evitare un'eccessiva pressione capillare.

L'allenamento si compone delle seguenti fasi:

Riscaldamento. Si prepara il proprio corpo al lavoro successivo, richiamando sangue nei muscoli, riscaldandoli e rendendoli più elastici; si lubrificano le articolazioni; si dà tempo al cuore di adattarsi allo sforzo, seppur minimo, successivo. Fase di lavoro. Esercizi di ginnastica che interessano gli arti superiori, collo, trapezio, cervicale, pettorali e gli arti inferiori, cosce e glutei. Esercizi di Kegel. Muscolatura del pavimento pelvico. Stretching. Si lavora sui muscoli sollecitati per mantenerli sempre elastici. Con esso si agevola il recupero e si alleviano gli eventuali fastidi post-allenamento. Esercizi di respirazione e rilassamento.

### **ERIKA DE STASIO**

Personal Trainer pre-parto e  
Istruttore Mammafit –  
ginnastica con il passeggino

## GINNASTICA IN GRAVIDANZA L'IMPORTANZA DI UN CORRETTO E REGOLARE ALLENAMENTO NEI 9 MESI DI GESTAZIONE

### PREMESSA

La letteratura scientifica e numerosi studi medici hanno, ormai, escluso i principali timori che, un tempo, accompagnavano l'idea dell'allenamento fisico durante la gravidanza. Questa, infatti, è una condizione fisiologica ed è per questo che rappresenta un grave eppur ancora frequente errore considerare e trattare la futura mamma come una sorta di "inferma" o "ammalata".

### L'ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA

Se il ginecologo, al quale bisogna chiedere sempre il parere, autorizza l'esercizio fisico, si avrà la possibilità di giovare dei seguenti benefici. Un corretto e regolare esercizio, studiato ad hoc per le donne in stato interessante aiuta a:

- Benefici psicologici - Familiarizzare con i cambiamenti fisiologici del proprio corpo (aumento del peso, aumento del volume del seno, cambiamenti di postura, gonfiore agli arti inferiori, senso di spossatezza, etc.).

Proseguire al meglio nella conduzione del proprio stile di vita, godendo dei numerosi benefici della gravidanza. Confrontarsi con le altre gestanti durante (e perché no, anche dopo!) le ore di lezione.

Condividere le gioie, le ansie ed i dubbi che naturalmente sono legati all'esperienza della maternità.

Affrontare il momento del parto in modo attivo, naturale e partecipativo.

**Benefici fisici -** Monitorare l'aumento del peso (considerando sempre l'aumento fisiologico legato alla crescita del feto, utero, seno) e velocizzare la perdita dei chili acquisiti nel post-parto.

Migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio, aumentando il trasporto di ossigeno al feto. Migliorare il funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio: meno gonfiore.

Ridurre i problemi di mal di schiena e di sciatalgia legati alla postura che, automaticamente, viene assunta in modo errato. Mantenere elastici i muscoli del pavimento pelvico, ossia l'insieme di muscoli che stanno alla base dell'addome e che sostengono l'uretra, la vescica, la vagina fino all'apparato ano-rettale. Tali muscoli, correttamente esercitati permettono di diminuire il problema dell'incontinenza urinaria (anche da sforzo), legata al peso che su di essi grava: dare una migliore resa al momento del parto con una buona dilatazione. Non

## ERIKA DE STASIO

Personal Trainer pre-parto e  
Istruttore Mammafit –  
ginnastica con il passeggino

ultimo, un pavimento pelvico allenato e flessibile permette di godere dei benefici di una regolare attività sessuale con il proprio partner prima e dopo il parto. Imparare le corrette tecniche di respirazione, fondamentali nelle fasi che anticipano ed accompagnano il momento del parto.

### ALLENAMENTO

L'allenamento pre-parto è una tipologia di ginnastica "dolce" e parte dal presupposto che l'obiettivo sia di apportare benessere. Prima di iniziare un programma di esercizi, è bene tenere presente alcune regole:

Prestare attenzione alle indicazioni che vengono date volta per volta per il corretto svolgimento degli esercizi. È necessario sentirsi bene prima, durante e dopo la seduta.

Tenere conto delle proprie possibilità fisiche nel programmare la velocità di esecuzione e le pause di "rilassamento" fra un esercizio e l'altro. Lo sforzo, infatti, non deve mai provocare una pressione addominale. Non trattenere mai il respiro durante l'esercizio per evitare un'eccessiva pressione capillare.

L'allenamento si compone delle seguenti fasi:

**Riscaldamento.** Si prepara il proprio corpo al lavoro successivo, richiamando sangue nei muscoli, riscaldandoli e rendendoli più elastici; si lubrificano le articolazioni; si dà tempo al cuore di adattarsi allo sforzo, seppur minimo, successivo. **Fase di lavoro.** Esercizi di ginnastica che interessano gli arti superiori, collo, trapezio, cervicale, pettorali e gli arti inferiori, cosce e glutei. Esercizi di Kegel. Muscolatura del pavimento pelvico. **Stretching.** Si lavora sui muscoli sollecitati per mantenerli sempre elastici. Con esso si agevola il recupero e si alleviano gli eventuali fastidi post-Allenamento. Esercizi di respirazione e rilassamento.

