

PILATES IN GRAVIDANZA

A ROSSANO VENETO



INIZIO CORSI: SABATO 3 FEBBRAIO



L'attività motoria in gravidanza è fondamentale, per mantenere la corretta postura e un buon equilibrio psicofisico al fine di prevenire eventuali problemi muscolo-scheletrici che i mutamenti apportati all'organismo dalla condizione della gravidanza possono creare.

Fra le varie tecniche il Metodo Pilates, un programma di esercizi volti a lavorare sulla muscolatura tonica posturale, rappresenta una disciplina di allenamento ottima per la gestante in gravidanza e nel post parto.

Durante il periodo della gravidanza il corpo della donna subisce una serie di mutamenti dovuti a importanti variazioni ormonali e all'aumento di alcuni ormoni come gli estrogeni e il progesterone: il loro ruolo è di creare le migliori condizioni ad accogliere e nutrire il feto, rilassando la muscolatura affinché il feto possa crescere in un ambiente consono.

L'esercizio fisico è fortemente consigliato in tale periodo, tuttavia è altrettanto importante scegliere quello adatto. Non sono infatti consigliate attività che aumentino eccessivamente il battito cardiaco, ma attività che mantengano il corpo in movimento e insegnino a respirare correttamente, poiché un fisico allenato sopporterà meglio le difficoltà del parto e del post parto.

Inoltre dal punto di vista psicologico continuare, anche durante la gravidanza, a prendersi cura di se stesse, aiuta la donna ad accettare meglio il grande cambiamento fisico che avverrà nei nove mesi e dopo la nascita del bambino.

L'introduzione della disciplina del Pilates in gravidanza permetterà alla Donna in Dolce attesa di:

- **Aumentare la sua Coscienza corporea** : una donna che sa ascoltare se stessa sa ascoltare anche il suo bambino, sa quali movimenti gli fanno piacere e quali lo disturbano. C'è un dialogo tra di loro che può cominciare molto prima della nascita e che risulta utilissimo al momento del parto;
- **Migliorare la postura e di conseguenza ridurre e prevenire rachialgie**, tensioni muscolari e problemi articolari;
- **Aiutare la corretta funzionalità degli apparati** respiratorio, cardiocircolatorio e digerente;
- **Insegnare metodi di rilassamento** fondamentali per tutta la durata della gravidanza nonché durante il parto;
- Prendere coscienza e **rendere efficace il "nuovo" tipo di respirazione** che la gravidanza porta ad utilizzare;
- **Mantenere e rendere dinamico e flessibile un corpo** che a causa delle variazioni ormonali tende ad appesantirsi e a cercare nuovi equilibri e compensi;
- **Facilitare la ripresa di una condizione fisica ottimale** dopo il parto;
- **Percepire e usare in maniera efficiente ed efficace il pavimento pelvico** sia durante la gestazione, sia nel post parto;

Il Pilates servirà molto alla donna anche dopo la nascita del bambino; anzi questa potrebbe essere l'occasione per scoprire e mantenere nel tempo questa splendida disciplina.

DEVI AVERE CURA DI TE STESSA SOPRATTUTTO IN DOLCE ATTESA, SIETE IN DUE ADESSO!

IL CORSO SI SVOLGERA' PRESSO LA PALESTRA SCOLASTICA DI VIA PIAVE DI ROSSANO VENETO:

- **PALESTRINA INFERIORE IL MERCOLEDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.00**
- **PALESTRINA SUPERIORE IL SABATO DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 12.00**

INSEGNANTE DEL CORSO: DOTT.SSA ANNASILVIA PERIN – LAUREA IN SCIENZE MOTORIE CON SPECIALISTICA IN PREVENTIVA E ADATTATA.

Per info e costi: Prof.ssa Siviero Chiara 3391034221 – Dott.ssa Anna Silvia Perin 3484989685