

Speciale SALUTE & BENESSERE

YOGA, PILATES E NUOTO

Fate sport in gravidanza

All'inizio e alla fine della gestazione è fondamentale camminare

Mantenersi in forma, prepararsi ad affrontare il parto, curare di più anche l'aspetto emotivo: durante la gravidanza l'esercizio fisico non va trascurato, anzi aiuta.

«Fare esercizio fisico in maniera moderata durante la gravidanza è del tutto raccomandato, salvo nei casi in cui, essendo presente un rischio per il bambino o per la futura madre, il ginecologo consigli riposo alla paziente.

Mantenere il corpo attivo aiuterà la donna a stare meglio fisicamente e, dunque, a sopportare meglio i fastidi caratteristici dei primi mesi della gravidanza.

Lo sport può aiutare la futura mamma anche a conciliare meglio il sonno, a mantenere il peso corretto che le è stato indicato e, soprattutto, a conservare il tono muscolare del corpo che sarà poi pronto al momento del parto».

Lo afferma **Daniela Galliano**, direttrice del Centro **IVI** di Roma.

Quali sono gli sport raccomandati? Yoga e pilates sono fondamentali per aiutare a prevenire il mal di schiena e mantenere una postura idonea. Inoltre, favoriscono il rilassamento.

Esercizio in acqua: è una forma ideale di esercizio, poiché ridurre il peso in acqua significherebbe fare meno fatica nello svolgere determinati esercizi e diminuirà il rischio di subire un infortunio. Per le donne incinte è fondamentale camminare dall'inizio alla fine della gestazione, dato che si tratta di un esercizio aerobico di basso impatto che aiuta a prevenire

problemi di circolazione, previene il gonfiore nelle gambe e nei piedi, la stitichezza e, infine, favorisce il controllo del peso.



Lo sport può aiutare la futura mamma a farsi trovare pronta al momento del parto

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Fate sport in gravidanza

PISCINE SOGESE
CHE ESTATE SAREBBE SENZA PISCINA?
Mantenete il tono muscolare

02 65 31
WWW.SOGSE.COM