

SANVITESE - CORSI ADULTI

PILATES IN GRAVIDANZA

Il corso prevede una lezione di pilates preparata su misura per chi frequenta e calibrata nel rispetto del trimestre di gravidanza e alle caratteristiche fisiche di ogni mamma partecipante.

Ogni donna vive la gravidanza in maniera personale e anche in una seconda gravidanza la stessa persona può vivere il lieto evento in modo diverso.

L'attività motoria è finalizzata a migliorare la coscienza corporea e respiratoria in quanto, durante il periodo di gestazione, il corpo è soggetto a continui cambiamenti. Oltre all'aumento del peso corporeo, accadono una serie di mutazioni che interessano gli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, digerente e dei sistemi nervoso ed endocrino. Inoltre si modifica la termoregolazione corporea e si verificano adattamenti muscolo-scheletrici.

L'allenamento è strutturato per far sì che si possa raggiungere un buon livello di benessere e per far sì che il corpo si mantenga dinamico, flessibile e prevenga possibili infiammazioni muscolari che si possono presentare dopo la gravidanza (gli esercizi sono utili anche nel post parto).

Tutte le future madri devono consultare il proprio medico ginecologo prima di affrontare una qualsiasi attività fisica. Ogni nuovo trimestre dovrà essere presentato un nuovo certificato in quanto è importante verificare, a intervalli regolari, la propria idoneità a partecipare alle lezioni.