

In forma in gravidanza



Miriam Wessels, Heike Oellerich

In forma in gravidanza





Sommario

Introduzione 6

I cambiamenti psicofisici durante la gravidanza 9

- La meravigliosa trasformazione del corpo 9
- Le sensazioni durante la gravidanza e dopo il parto 11
- Cambiamenti del corpo e attività fisica durante la gravidanza 12
- Le 'regole d'oro' per l'attività fisica in gravidanza 25

Gli esercizi per rafforzare tutti i muscoli 29

- Come allenarsi in modo corretto 29
- Le posizioni di partenza degli esercizi 32
- Rendere forte ed elastico il pavimento pelvico 34

- Gli esercizi per irrobustire la schiena 38
- Gli esercizi per rafforzare le spalle 40
- Gli esercizi per rassodare il seno 45
- Gli esercizi per tonificare le braccia 46
- Gli esercizi per rafforzare i muscoli dell'addome 50
- Gli esercizi per rassodare i glutei 52
- Gli esercizi per avere gambe perfette 54
- Per concludere: lo stretching 58

Gli esercizi per mantenersi in forma 71

- Rilassate e in forma con lo yoga 71
- Gli esercizi per favorire la mobilità 77
- Gli esercizi di rilassamento 82
- Gli esercizi per aiutare la schiena a sostenere il corpo 87
- Usare i muscoli 'con la testa' 91



INTRODUZIONE

di Manfred Stöckemann

La gravidanza rappresenta per la donna una prestazione eccezionale, poiché una parte della sua energia è messa a disposizione del bambino che cresce. Lo sport, naturalmente praticato in modo non stressante, può migliorare la condizione fisica e psicologica della futura mamma e prevenire l'insorgere di spiacevoli disturbi.

Quando la gravidanza è priva di complicazioni, molti tipi di sport, se concordati con il medico, possono essere praticati fino al nono mese. Istruttori esperti e medici sportivi possono aiutare la futura mamma a non oltrepassare, nell'entusiasmo, i propri limiti fisici e a tener conto delle necessità del bambino.

Anche dopo il parto, lo sport può contribuire a far sentire la donna più energica e in salute nonostante l'impegno dell'allattamento.

C'è da augurarsi che ogni mamma abbia il tempo e la disponibilità per praticare attività fisica e aiutare così il proprio corpo a ritornare più velocemente in forma dopo la gravidanza.

Manfred Stöckemann è ginecologo. Vive ed esercita ad Amburgo, in Germania.

«ASPETTO UN BAMBINO!»

«La mia vita e il mio corpo cambieranno! Ma come?» Per quanto riguarda i cambiamenti che avverranno nella vostra vita, non possiamo avanzare troppe ipotesi, ma siamo ben liete di provare a illustrarvi ciò che accade al vostro corpo.

La nostra esperienza personale (abbiamo sette figli in due) ci ha dato modo di sperimentare ampiamente i benefici apportati dallo sport durante la gravidanza, il parto e il periodo successivo, mentre una solida e variegata formazione teorica ci garantisce le basi per potervi dare suggerimenti a tutto campo.

Abbiamo ripetutamente constatato come a questo riguardo le future mamme vengano spesso lasciate a se stesse, ottenendo informazioni lacunose da medici molto indaffarati con altre problematiche. Infatti occorre tempo per considerare approfonditamente l'aspetto 'sportivo' durante la gravidanza.

L'unica proposta restano i corsi di preparazione al parto, di yoga e di ginnastica, specifici per donne incinte, in cui generalmente ci si sente a proprio agio solo negli ultimi tre mesi di gravidanza. Una gravidanza consapevole inizia in realtà intorno alla sesta settimana. Dall'esterno non è ancora visibile, ma internamente il corpo lavora già a pieno regime! Così come il corpo si adatta alla nuova situazione, anche voi dovrete modificare la vostra attività spor-



tiva fin dall'inizio. Un'attività fisica regolare contribuisce in maniera efficace a prevenire lo stress, a ridurre le tensioni croniche e a proteggere la colonna vertebrale, in modo che il corpo si possa concentrare in maniera ottimale sulla gravidanza.

Esiste un'ampia scelta di attività fisiche praticabili, adatte per ogni donna secondo la sua particolare preparazione; per questo motivo illustreremo gli esercizi fisici di base, anziché i singoli sport.

La conoscenza delle modifiche indotte al corpo dalla gravidanza è un requisito fondamentale per potere predisporre un programma fisico adeguato e individualizzato. Abbiamo dunque preferito presen-

tare separatamente gli esercizi relativi ai vari segmenti del corpo (dalle spalle alle gambe, dal seno ai glutei), benché il movimento lo coinvolga sempre nel suo complesso. Nello svolgimento dei singoli esercizi va posta molta attenzione all'esecuzione corretta: infatti movimenti eseguiti in modo sbagliato possono fare più male che bene, soprattutto durante il delicato periodo della gestazione.

La cura che vi prenderete di voi stesse e il tempo che dedicherete alla vostra salute e al vostro benessere vi daranno più armonia e fiducia, ma in ultima analisi ne trarrà grande vantaggio anche il vostro bambino.

le autrici



Gli esercizi per rafforzare tutti i muscoli

Due requisiti principali per trarre giovamento da qualsiasi movimento sono la sua corretta esecuzione e una giusta postura; in caso contrario se ne riduce l'efficacia, e anzi può addirittura risultare dannoso per il corpo.

COME ALLENARSI IN MODO CORRETTO

È necessario eseguire ogni esercizio con concentrazione e consapevolezza.

Mantenete la postura eretta

La colonna vertebrale non è un'asta che corre verticalmente lungo il corpo, ma possiede una naturale curvatura a S; presenta infatti un'adeguata lordosi cervicale (incurvamento in avanti), una cifosi dorsale (incurvamento all'indietro) e una lordosi lombare. Per stare diritte, occorre preservare questa forma naturale a doppia S della colonna; per conservare una corretta postura e una giusta tensione del corpo dovete porre attenzione alla dislocazione del baricentro che si accompagna ai mutamenti della gravidanza (cioè alla 'statica'). Per compensare lo sbilanciamento prodotto dal pancione si deve usare la muscolatura e non la compressione della colonna lombare,

come accade quando il busto viene inclinato troppo all'indietro. Se il tronco è troppo piegato in avanti, il pancione fa sì che il corpo si allontani dal proprio baricentro; ne risulta una postura curva, che tra l'altro impedisce il libero fluire del respiro. Stabilizzate il tronco attivando la muscolatura pelvica e contraendo i muscoli addominali e dorsali. Contraete il pavimento pelvico e il basso ventre (iniziando sempre dal primo). Gli accorgimenti proposti in queste pagine vi aiuteranno a trovare la posizione corretta e a evitare errori. Se vi eserciterete con regolarità, facendo diventare naturali questi movimenti, prima o poi assumerete automaticamente la giusta postura. E questo è importante per le ossa, le articolazioni, i muscoli (e in ultima analisi anche per la psiche...). Più avanti vi ringrazierà tutto il vostro corpo, ritornato rapidamente 'normale' dopo il parto.

Esercitate i muscoli maggiormente interessati dalla gravidanza

Allenate soprattutto la muscolatura dorsale, che è quella che deve compensare il peso del pancione. I muscoli pelvici e addominali dovrebbero essere tonificati solo con esercizi statici, e venire attivati durante ogni altro esercizio che comporta forza o resistenza muscolare (questo è possibile mantenendo la giusta tensione corporea di base).

SE FREQUENTATE CENTRI DI FITNESS

Se volete continuare a frequentare corsi non specifici per donne in gravidanza, potete modificare gli esercizi abituali per adattarli di volta in volta al vostro stato, in modo da procedere con cautela, date le condizioni 'straordinarie' in cui si trova il vostro corpo. Sia le principianti sia le sportive esperte sono soggette alle stesse modificazioni anatomiche e fisiologiche durante la gravidanza, che si ripercuotono sulla capacità di movimento. Sforzi che il corpo materno può sopportare potrebbero danneggiare il feto; dovete perciò stare attente a non mettere in pericolo in nessun modo né la salute del bambino né la vostra.

Lavorate soprattutto sul miglioramento del controllo del corpo e della postura. Se usate attrezzi che dovete impugnare, tenete presente che i vostri polsi si sono indeboliti durante la gravidanza (per via dell'ormone relaxina, come si è detto più volte). Afferrate perciò con tutta la mano la manopola dell'attrezzo, così da evitare di far forza sulle singole dita. Se il polso è già debole, potete fare gli esercizi tenendolo leggermente inclinato in avanti. È sempre meglio, tuttavia, tenere il braccio, il polso e la mano su un'unica linea.

Fate attenzione a non sovraccaricare il pavimento pelvico e a non potenziare eccessivamente gli addominali, perché questo può ridurre lo spazio per il feto e provocare doglie precoci o difficoltà nel parto. Trovate una 'via di mezzo', affinché i muscoli siano sostenuti nei loro compiti senza essere sovrastimolati. Per evitare la sindrome della vena cava e i ristagni di sangue, praticate gli esercizi che richiedono la posizione supina solo finché quest'ultima vi risulta gradevole.



Mantenete sempre una postura corretta: tutto il corpo ne trarrà giovamento.

Evitate l'allenamento di forza in cui i muscoli vengono contratti senza modificarne la lunghezza (i cosiddetti 'esercizi isometrici'), poiché il sangue viene sospinto lontano dal centro del corpo, e dunque dal feto. Anche gli esercizi che richiedono uno sforzo prolungato non sono adatti a una futura mamma. Fate pause sufficienti tra le varie sequenze. Non dimenticatevi di respirare, altrimenti potrebbe girarvi la testa! Ricordatevi di espirare sempre durante lo sforzo (la contrazione muscolare).

Bevete molto, soprattutto acqua e succhi di frutta naturali. Ascoltate il vostro corpo, e non siate esageratamente ambiziose. Se vi attenete a questi suggerimenti, gli esercizi per migliorare la forza e la resistenza muscolare possono essere di grande utilità in gravidanza!

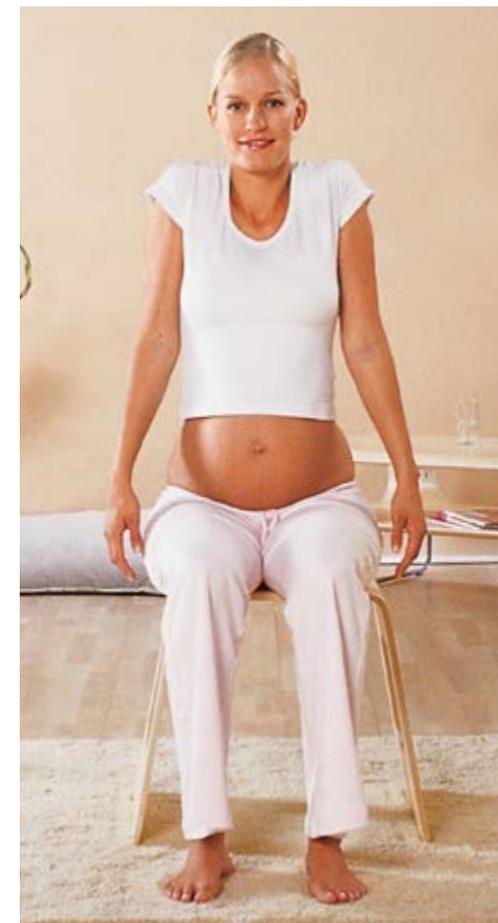
Gli accorgimenti per avere una postura corretta

Per tenere la testa diritta

- Per evitare un accorciamento o un allungamento eccessivo della muscolatura della colonna cervicale tenete il capo eretto, guardando dritto davanti a voi.
- Immaginate di essere una marionetta che viene tenuta per un filo che parte direttamente dal centro della testa. Toccate questo punto con le dita e, partendo da lì, 'tiratevi' verso l'alto. In questo modo allungherete la colonna vertebrale.
- Mettetevi in piedi davanti a una parete. Fate un segno sul muro esattamente all'altezza del vostro sguardo e poi osservatelo da diverse distanze. In questo modo vi abituerete a guardare dritto davanti a voi.

Per tenere le spalle rilassate

- Le spalle rialzate provocano una postura rigida, in cui la muscolatura dorsale viene continuamente contratta. Rilassate quindi le spalle e tiratele intenzionalmente verso il pavimento. Cercate di tenerle basse durante tutto il corso della giornata.
- Ruotate prima le spalle in avanti, poi all'indietro, alzatele verso le orecchie e poi lasciatele ricadere. Ripetete questi movimenti alcune volte.



Per rilassarsi attraverso la contrazione, prima sollevate le spalle, poi lasciatele ricadere.

- Mantenendo le spalle in posizione rilassata, chiedete al vostro partner di appoggiarvi sopra le mani, iniziando dal collo ed esercitando una leggera pressione con le dita su entrambi i lati. Ripetete questo esercizio alcune volte.

GLI ESERCIZI PER IRROBUSTIRE LA SCHIENA

I muscoli estensori del dorso, posti a destra e a sinistra della colonna vertebrale, sono importanti per la postura eretta e se non li possedessimo, ci afflosceremmo. Quanto più camminare diritte, tanto meno avrete dolori di schiena e tanto più spazio ci sarà per il bambino.

Esercizio 1

- Sedetevi su una palla o una sedia e inclinate il busto leggermente in avanti. Sollevate alternativamente le braccia tese davanti a voi, fino all'altezza della testa. Modificate la posizione delle mani, in modo che il pollice, il mignolo e il palmo siano alternativamente rivolti verso il soffitto: così attiverete diverse componenti muscolari (figura A).

Esercizio 2

- Mettetevi carponi (*si veda a pag. 32*). Sollevate alternativamente le braccia tese fino all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Fate attenzione che la testa resti in linea con la colonna vertebrale e le spalle abbassate verso i glutei.
- Contraete il corpo, piegando leggermente il mento verso lo sterno per evitare che il busto cada in avanti. Potete anche tener sollevata orizzontalmente la gamba opposta al braccio, in modo che braccia, schiena e gamba formino un'unica linea (figura B).

Esercizio 3

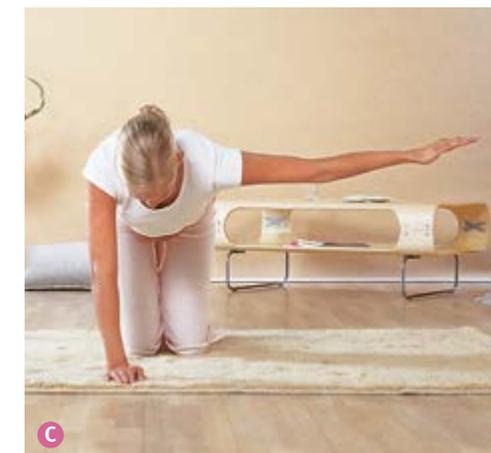
- Partendo dalla posizione carponi, sollevate le braccia lateralmente (prima una e poi l'altra) fino all'altezza delle spalle. Iniziate tenendo



- i palmi delle mani rivolti verso il basso, poi variate la posizione delle mani, in modo che il pollice, il mignolo e il palmo guardino alternativamente verso il soffitto: attiverete così diverse componenti muscolari. Unite le scapole e tirate le spalle verso i glutei.
- Per ridurre la tensione e rendere l'esercizio più facile, potete eseguirlo a braccia flesse (figura C).

Esercizio 4

- Sempre stando in posizione carponi, avvicinate un ginocchio al viso, spingendo il mento verso il petto e la coscia verso la pancia e tenendo le braccia leggermente flesse. Così la colonna vertebrale si arrotonda (figura D).
- Allungate una gamba all'indietro portando la testa in linea con la colonna. Tirate leggermente il mento indietro verso il collo. Attente a non sollevare la gamba al di sopra del fianco per evitare di curvare e sovraccaricare la parte bassa della colonna. Per rendere l'esercizio più intenso potete usare un elastico, fissandolo sotto il piede e tenendone l'estremità con le mani. Durante l'esercizio contraete i glutei. Ripetete poi sull'altro lato (figura E).



Esercizio 2

- Afferratevi ora le caviglie con le mani. Inspirando aprite bene il petto e la cassa toracica ed espirando ruotate le spalle in avanti. Eseguite questo movimento per 1-3 minuti, poi fate una pausa per 'ascoltare' le sensazioni che provengono dal vostro corpo (figura C).

Esercizio 3

- Ora appoggiate le piante dei piedi una contro l'altra, e con le mani afferratevi le caviglie. Iniziate a dondolare dolcemente le ginocchia. Se questo movimento vi provoca fastidio, riducetene l'ampiezza. Inspirate ed espirate profondamente.
- Massaggiatevi infine le cosce per 1 minuto ciascuna. Fate la solita breve pausa per 'ascoltare' le sensazioni provenienti dal vostro corpo (figura D).
- Divaricate le gambe il più possibile, ma senza forzare. Con l'indice e il pollice di entrambe le mani afferratevi gli alluci (se non ci arrivate, afferrate i polpacci). Inspirate e raddrizzate la schiena. Espirate e flettete il busto. Ripetete per 1-3 minuti. Fate poi la breve pausa per percepire le sensazioni del corpo.
- Mettetevi ora carponi (*si veda a pag. 32*). Cercate di rilassare la testa e ruotate le anche descrivendo ampi cerchi, prima in un senso e quindi nell'altro. Eseguite il movimento per 1-3 minuti. Poi mettetevi nella posizione accucciata (*si veda a pag. 34*) e fate una pausa per percepire le sensazioni corporee.
- Allargate le ginocchia per far posto alla pancia e sedetevi sui polpacci. Appoggiate

la fronte sul pavimento e tenete le braccia allungate accanto al corpo. Rimanete così per 3-5 minuti.

Esercizio 4

- Sedetevi di nuovo a gambe incrociate. Appoggiate le mani sulle spalle, con i pollici rivolti all'indietro.
- Girate il busto e la testa a sinistra, inspirando; successivamente, espirate girando la testa e il busto verso destra; i movimenti e la respirazione devono essere energici.
- Eseguite l'esercizio per 1 minuto, poi fate una breve pausa per l'ascolto delle sensazioni corporee (figura E).

Esercizio 5

- Tenendo le mani appoggiate sulle spalle e i pollici all'indietro, inspirando sollevate i gomiti, ed espirando abbassateli. Ricordatevi che il movimento deve essere morbido. Eseguite per 1-3 minuti, poi fate una pausa e ascoltate le sensazioni corporee (figura F).
- Portate ora le mani giunte davanti al petto e premetele forte una contro l'altra, tenendo le spalle rilassate. Prendete dei respiri lunghi e profondi per 1-3 minuti, poi fate una pausa per l'ascolto delle sensazioni corporee.

Esercizio 6

- Ora appoggiate le mani sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto, tenendo l'indice e il pollice in contatto (questa posizione delle dita si chiama *gyan mudra*).
- Inspirando, 'espandete' il bacino ed espirando tiratelo indietro, evitando di contrarre gli addominali.
- Continuate per 3 minuti (figura G).

