



CAPITOLO 1

INTRODUZIONE 7

I cambiamenti psicofisici durante la gravidanza 11

LA MERAVIGLIOSA TRASFORMAZIONE DEL CORPO 12

LE SENSAZIONI DURANTE LA GRAVIDANZA E DOPO IL PARTO 14

CAMBIAMENTI DEL CORPO E ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA GRAVIDANZA 15

LE 'REGOLE D'ORO' PER L'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA 28

CAPITOLO 2

Gli esercizi per rafforzare tutti i muscoli 33

COME ALLENARSI IN MODO CORRETTO 34

LE POSIZIONI DI PARTENZA DEGLI ESERCIZI 38

Rendere forte ed elastico il pavimento pelvico 41

Gli esercizi per irrobustire la schiena 46

Gli esercizi per rafforzare le spalle 50

Gli esercizi per rassodare il seno 55

Gli esercizi per tonificare le braccia 57

Gli esercizi per rafforzare i muscoli dell'addome 62

Gli esercizi per rassodare i glutei 65

Gli esercizi per avere gambe perfette 70

Per concludere: lo stretching 76

L'importanza di allungare tutti i muscoli 76

Prima di tutto: rilassare la schiena 76

Gli esercizi per sciogliere il collo 82

Gli esercizi per allungare torace e braccia 84

Gli esercizi per allungare glutei e cosce 86

Gli esercizi per rilassare fianchi e piedi 89

Sommario



CAPITOLO 3

Gli esercizi per mantenersi in forma 93

RILASSATE E IN FORMA CON LO YOGA 94

Gli esercizi yoga specifici per la futura mamma 95

GLI ESERCIZI PER FAVORIRE LA MOBILITÀ 102

Gli esercizi per 'incamerare aria' 102

Altri esercizi per favorire la mobilità 104

GLI ESERCIZI DI RILASSAMENTO 108

Gli esercizi per mettere in sintonia corpo e mente 109

GLI ESERCIZI PER AIUTARE LA SCHIENA A SOSTENERE IL CORPO 116

Il programma completo degli esercizi per la schiena 117

USARE I MUSCOLI 'CON LA TESTA' 120

Il programma degli esercizi di tonificazione generale 121

Come scaricare i file audio 125

Lo sport di resistenza aiuta la respirazione

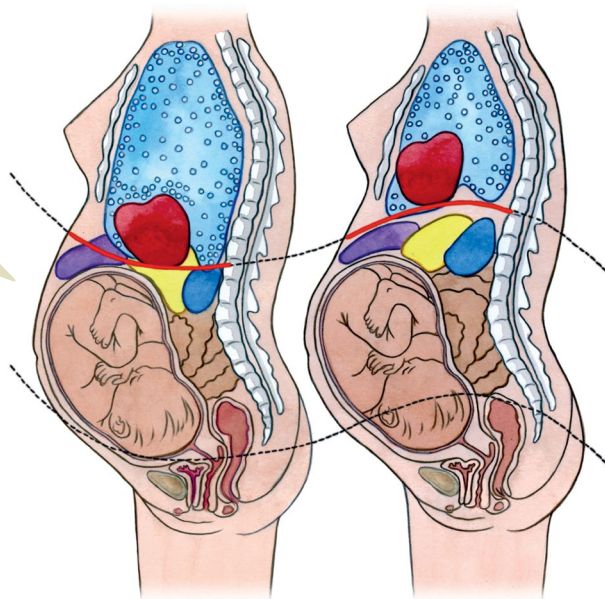
Lo sport di resistenza può produrre con il tempo modificazioni nell'attività respiratoria. Un allenamento costante ma moderato riduce la frequenza respiratoria e accresce la riserva di fiato, sicché la gabbia toracica si allarga e i muscoli respiratori si rafforzano. Una futura mamma fisicamente attiva resta difficilmente senza fiato nello svolgimento delle incombenze quotidiane, potendo compensare meglio la riduzione dell'efficacia respiratoria grazie al maggior volume di aria che i suoi polmoni allenati sono in grado di assorbire. Un corpo reso più flessibile dal movimento può tollerare meglio la dilatazione e il dislocamento degli organi. Inoltre, praticare attività fisica permette di reperire più facilmente quel 20% di ossigeno in più necessario durante la gravidanza, poiché un corpo allenato assorbe ossigeno

meglio e più velocemente di uno non allenato. L'esercizio troppo intenso, tuttavia, riduce l'approvvigionamento di ossigeno del feto. Forse voi riuscirete a compiere anche grandi sforzi, ma così facendo lasciate ossigeno sufficiente anche al vostro bambino? Infatti, l'organismo prima soddisfa le esigenze di ossigeno della mamma, e solo dopo quelle del figlio. Quindi, attenzione a non esagerare.

IL BILANCIO IDRICO E MINERALE DELL'ORGANISMO MATERNO

Mamma e bambino hanno ciascuno una propria circolazione sanguigna indipendente attraverso cui si attuano i processi di scambio. La placenta assicura che al bambino arrivi una quantità sufficiente di liquidi e nutrienti e che i prodotti di scarto vengano rimandati alla mamma.

La dislocazione degli organi di torace e addome durante l'inspirazione e l'espirazione.



IL METABOLISMO BASALE E I RISTAGNI IDRICI

Se si pratica sport regolarmente, il corpo si abitua a ripristinare più rapidamente ed efficacemente le riserve energetiche utilizzate e si ha un miglioramento globale dell'attività enzimatica, in particolare nei distretti muscolari coinvolti nel movimento.

Il metabolismo basale calorico della madre aumenta in genere del 20-30%, ma è ampiamente influenzato dalla qualità dell'alimentazione e dalla giusta quantità di movimento. Poiché con l'attività sportiva il glucosio (zucchero) e i grassi vengono metabolizzati in modo più rapido ed efficace, si formano meno depositi di grasso e l'aumento del peso si verifica solo per lo stretto necessario. Questo si ripercuote positivamente sulla muscolatura che sostiene la struttura corporea. Per quanto ci teniate alla linea, non dimenticate che l'aumento di peso adeguato al vostro stato fisico rappresenta la vostra riserva energetica per il periodo dell'allattamento!

Per prepararsi al parto l'organismo mette in atto un rilassamento dei tessuti connettivi, indotto dall'aumento di liquidi; perciò nella metà delle gestanti si producono ristagni idrici, soprattutto negli arti inferiori. L'attività fisica può migliorare la situazione, limitando il riflusso dei liquidi.

Ma c'è anche un altro problema: muscoli, legamenti e tendini tendono ad allentarsi e ad 'ammorbidirsi', le articolazioni divengono meno stabili, e aumenta il rischio di fratture. Tenete in considerazione tutto questo nella scelta dell'attività sportiva da svolgere; comunque, sappiate che facendo del movimento potrete prevenire o ridurre i ristagni di liquido (edemi).

I liquidi necessari e le sostanze nutritive vengono forniti dal sangue della madre senza che il sangue stesso debba raggiungere il feto. Lo scambio di liquidi verso la fine della gravidanza è di circa 4 litri all'ora. Molte donne durante la gravidanza subiscono un lieve rialzo della temperatura corporea, indotto dal progesterone, l'ormone riproduttivo femminile. Per proteggere il bambino da grandi sbalzi termici il corpo crea un sistema-tampone, assorbendo nel tessuto connettivo maggiori quantità di liquidi; in tal modo si ha una nuova regolazione della capacità del corpo di cedere calore. Il feto rappresenta una fonte di calore aggiuntiva, e questo, unito all'aumento del metabolismo basale, produce un innalzamento globale del calore metabolico. Di conseguenza la futura mamma suda più facilmente, ma è in grado di cedere all'esterno relativamente meno calore.

Il corpo di una donna durante la gravidanza ha un aumento idrico complessivo medio di 6 litri, il che può causare un'anemia da gravidanza', che in genere comunque non risulta pericolosa. La quantità di ferro nel sangue resta dapprima invariata, ma, essendo il sangue più diluito, risulta ridotta la percentuale di ferro per litro; perciò il corpo necessita di un ulteriore apporto di ferro, nonché di calcio, magnesio, zinco e vitamine.

Per un buon funzionamento dell'organismo, dunque, è di fondamentale importanza un'alimentazione ricca di vitamine e minerali. Per ripristinare il bilancio idrico è necessario assumere sufficienti quantità di liquidi prima, durante e dopo l'esercizio fisico, per esempio bevendo integratori salini o succhi di frutta allungati con acqua.

ESERCIZIO 4

● Partendo dalla posizione in appoggio sui talloni o inginocchiata (si veda a pag. 39) sollevate lateralmente le braccia, con i pesi o senza, a seconda del livello di intensità che preferite. Tenendo le braccia in questa posizione, ruotate le mani rivolgendo alternativamente verso il soffitto il pollice, il mignolo, il palmo e il dorso. Restate un po' più a lungo nella posizione che vi risulta più faticosa, perché rappresenta un vostro punto debole, e quindi trarrete maggiori benefici dall'esercizio **figura G**.

VARIANTI

- Gli stessi movimenti dell'Esercizio 4 possono essere eseguiti tenendo le braccia tese in avanti.
- Per attivare altri muscoli normalmente poco usati, tenete i palmi delle mani rivolti verso l'esterno.

G



GLI ESERCIZI PER RASSODARE IL SENO

I muscoli pettorali hanno come funzione quella di sostenere il seno, fanno sollevare le braccia in avanti, ruotare le spalle verso l'interno e mantenere in sede la clavicola.

ESERCIZIO 1

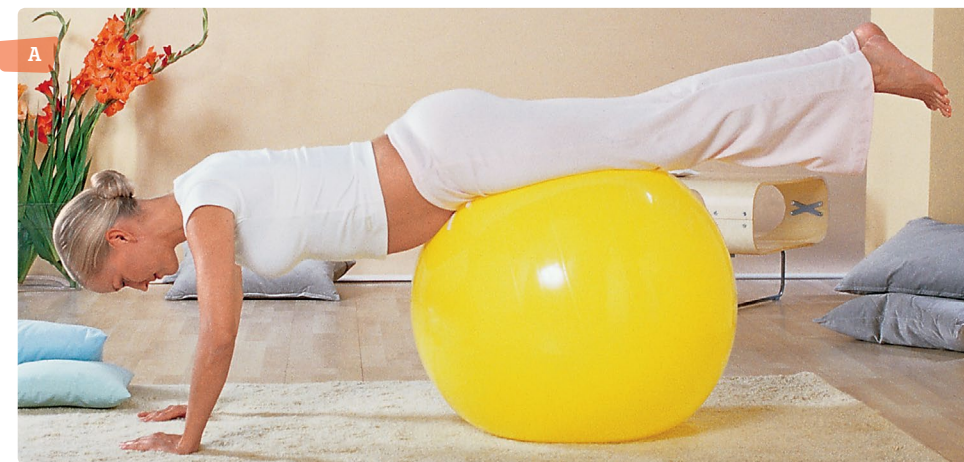
● Mettetevi a pancia in giù, appoggiando le cosce su una palla e le mani sul pavimento, con le dita leggermente rivolte all'interno.

- Ora eseguite una serie di flessioni, piegando e raddrizzando i gomiti. È sufficiente un movimento piccolo, perciò evitate di estendere del tutto i gomiti.
- Se vi dolgono i polsi, appoggiatevi con le mani a pugno, o usate un piccolo manubrio come sostegno **figura A**.

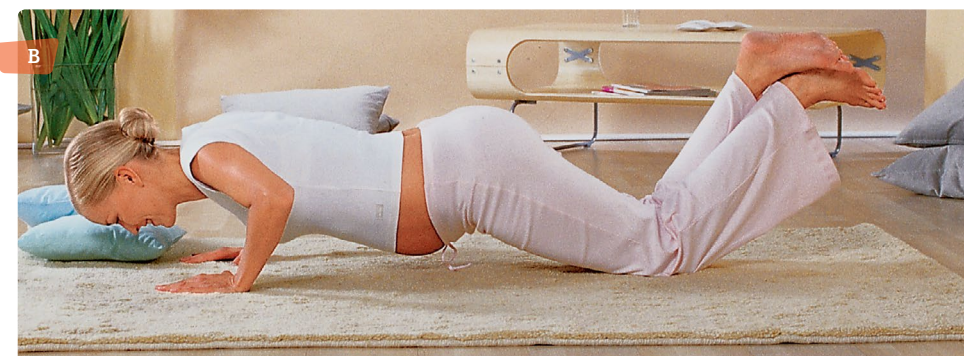
VARIANTE

- L'Esercizio 1 può essere eseguito anche senza la palla, stando in posizione carponi (si veda a pag. 38).
- Eventualmente sollevate i piedi e incrociateli, in modo da spostare il peso sul ginocchio **figura B**.

A



B



GLI ESERCIZI PER AIUTARE LA SCHIENA A SOSTENERE IL CORPO

All'inizio della gravidanza le ovaie riversano nel corpo l'ormone relaxina, che ha l'effetto di allentare i legamenti in modo da permettere all'utero di adattarsi alla crescita del feto. Questo interessa anche i legamenti di altri distretti non direttamente implicati nella gestazione e nel parto; per esempio quelli che hanno il compito di sostenere e ammortizzare i movimenti di torsione e flessione della schiena. L'indebolimento di questi legamenti può produrre dolori alla schiena, soprattutto a livello lombare. A mano a mano che la

gravidanza procede, la schiena, già indebolita dall'azione ormonale, viene ulteriormente sovraccaricata dal peso del pancione, ed è sempre più difficile mantenere il corpo eretto dato che il baricentro risulta spostato.

UNA SCHIENA FORTE È UN 'SOSTEGNO' AFFIDABILE

Il rafforzamento della schiena è dunque di importanza fondamentale per una gravidanza priva di disturbi.

Anche dopo il parto la schiena viene fortemente sollecitata dallo sforzo di tenere in braccio il neonato, e durante l'allattamento è facile che si producano delle tensioni al collo e alla schiena.

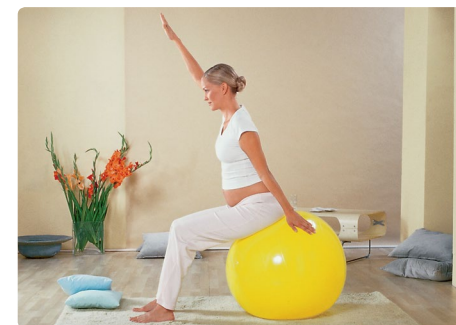
Una muscolatura ben conformata e tenuta regolarmente in esercizio contribuisce dunque in modo decisivo al benessere generale.

Il programma specifico per la schiena illustrato nelle pagine seguenti è un compendio degli esercizi che avete già incontrato nel capitolo 'Gli esercizi per rafforzare tutti i muscoli' (si vedano pagg. 33 e seguenti). Questi esercizi rafforzano tutti i muscoli deputati alle azioni di sollevamento. Se li eseguirete con regolarità sarete preparate a tutti i compiti che vi aspettano durante la gravidanza. Il programma include la mobilizzazione della muscolatura dorsale e quindi è utile per prevenire i dolori da contrazione muscolare.

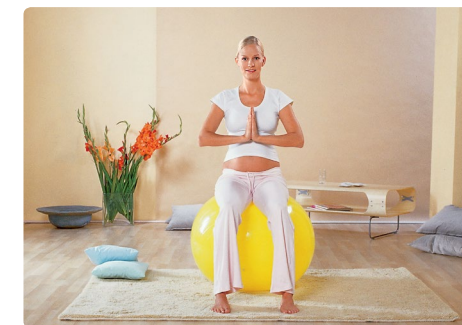


IL PROGRAMMA COMPLETO DEGLI ESERCIZI PER LA SCHIENA

Posizione seduta



Tonificazione della schiena (pag. 46).



Tonificazione del seno (pag. 56).



Tonificazione delle gambe (pagg. 70-71).



Posizione supina



Tonificazione dei glutei (pagg. 65-67).

