

# #beamazza

---

## ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA

---

UNCONVENTIONAL TRAINER



# ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA: PRIMO TRIMESTRE

La gravidanza è un momento molto delicato della vita. All'interno del corpo della mamma, sta crescendo una nuova vita. Sebbene la gravidanza, sia quindi una situazione particolare, è importante prendersi cura di corpo e mente. Essere in cinta, è un momento meraviglioso, nella vita di una donna, non una malattia. A meno che non ci siano precise indicazioni del medico o ginecologo, un'attività moderata e adatta al trimestre che si sta affrontando, può fare molto bene sia alla mamma che al bambino.

## PRIMA DI INIZIARE AD ALLENARVI:

- Consultate il vostro ginecologo, ostetrica o medico per avere il via libera riguardo le vostre condizioni di salute;
- Rispettate il vostro corpo durante l'attività fisica, ascoltate tutti i messaggi che vi invia;
- Evitate di allenarvi quando non avete riposato a sufficienza o non vi siete alimentate correttamente;
- Se prima della gravidanza non vi allenavate, dovrete prestare ancora più attenzione e vedere come reagisce il vostro corpo alla novità. Riducete i tempi dell'attività cardio, allungate i tempi di recupero tra gli esercizi.

## MATERIALE PER L'ALLENAMENTO:

- Scarpe ammortizzate per proteggere la vostra schiena;
- Tappetino;
- Orologio da polso o cronometro;

## IL MIO CONSIGLIO:

Per dedicarvi a voi stesse a pieno, ritagliatevi il tempo per gli allenamenti quando siete sicure di non essere disturbate. Prendetevi cura del vostro corpo in maniera completa. Utilizzate la musica se ne avete bisogno, ma provate a staccare il telefono, i whatsapp e le mail.

## PRIMO TRIMESTRE:

### ▪ LUNEDÌ

attività cardio a scelta (nuoto, camminata sostenuta o corsa) almeno 40'

### ▪ MARTEDÌ

potenziamento core

Gatto - mucca 2 minuti con respirazione profonda.

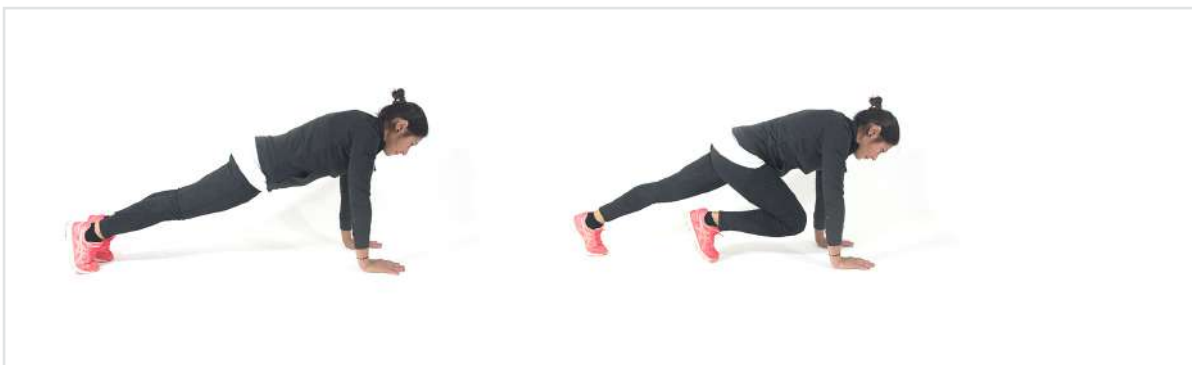


Quadrupedia solleva le ginocchia 20'' x 4 rec 40''

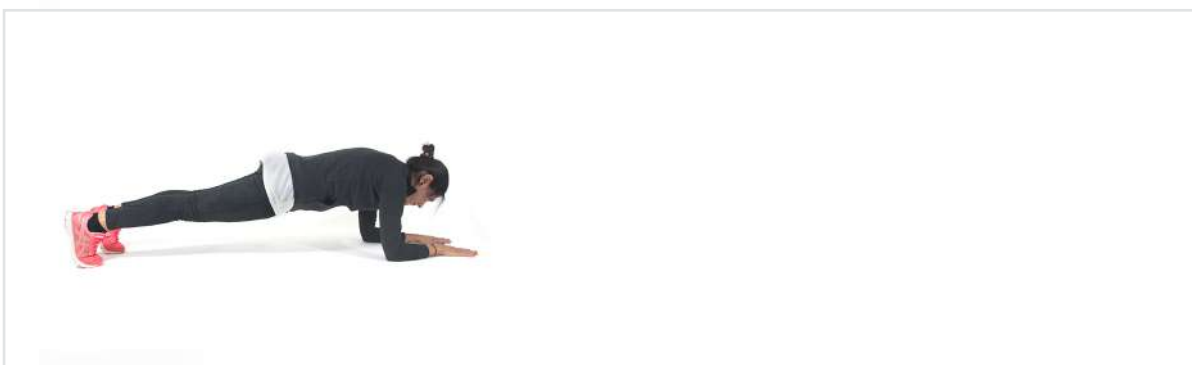


High Plank 30'' x 3 rec 30''





Plank forearms 30" x 3 rec 30"



Side plank low with abduction 10 ripetizioni x lato x 3 volte recupero tra le serie 30"



- **MERCOLEDÌ**

recupero

- **GIOVEDÌ:**

(Troverai il video online sul canale YouTube di: Beatrice mazza e Ricomincio da quattro)

potenziamento completo

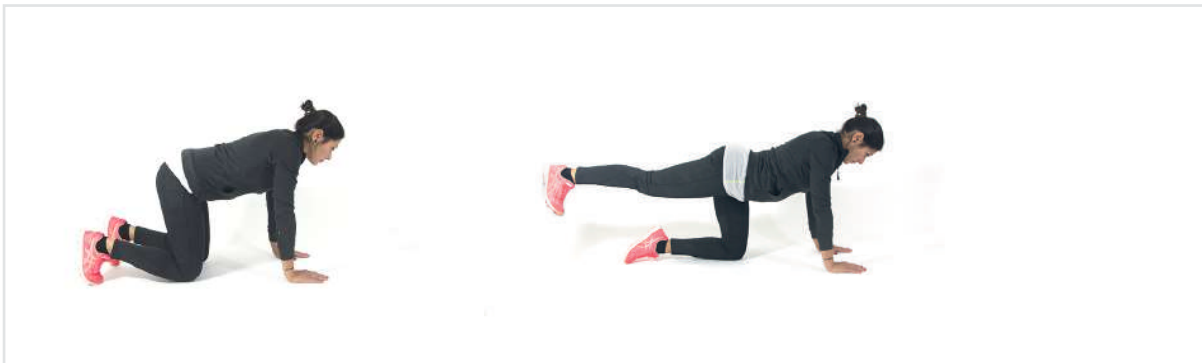
Gatto - mucca 2 minuti



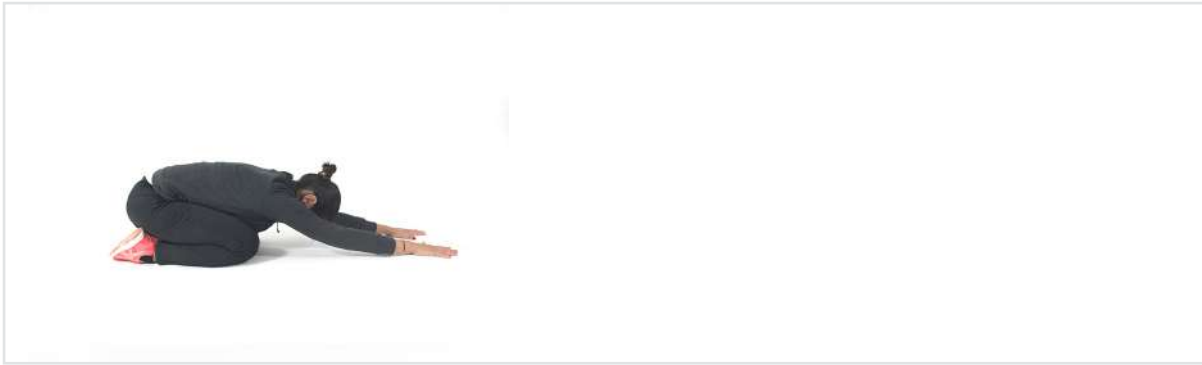
Quadrupedia isometrico braccio e gamba opposto (20" x lato) x 3 recupero 30" tra le serie



Quadrupedia dinamico avvicino gomito e ginocchio opposto (10 x lato) x 2 recupero 45" tra le serie



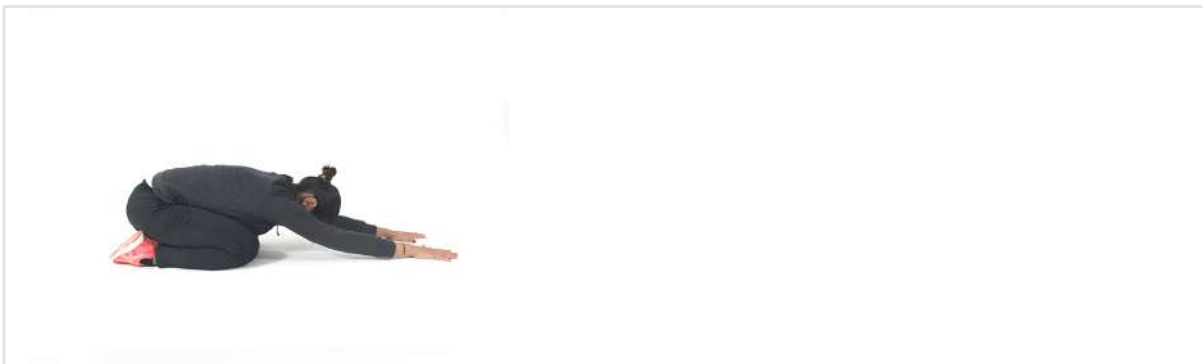
Child pose 2' recupero



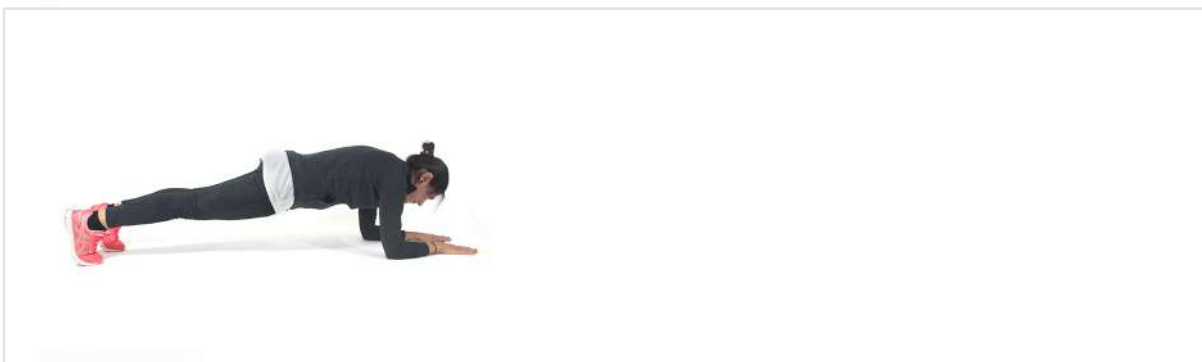
Quadrupedia isometria 30" x 3 rec 30"



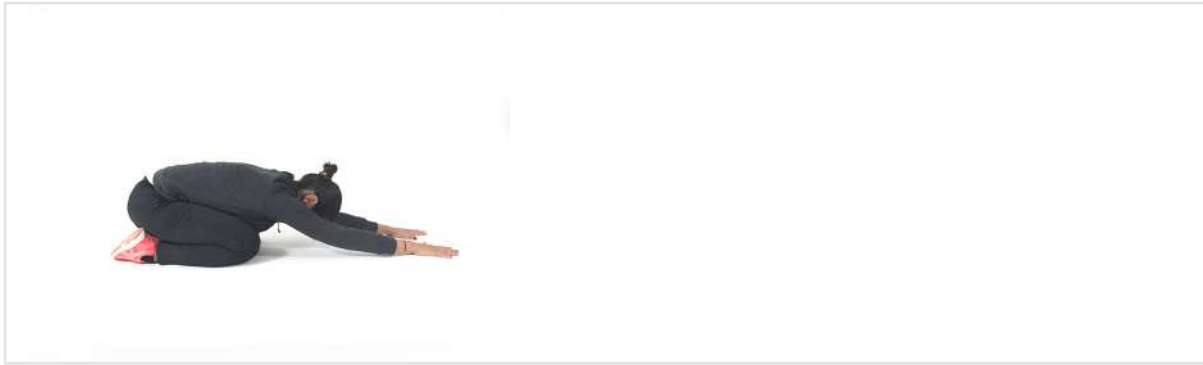
Child pose 1' recupero



Plank Forearmsn 30" x 3 rec 60"



High plank 20" x 3 rec 40"



High plank ginocchio al petto alternato 10 (5 x lato) x 3 rec 60"

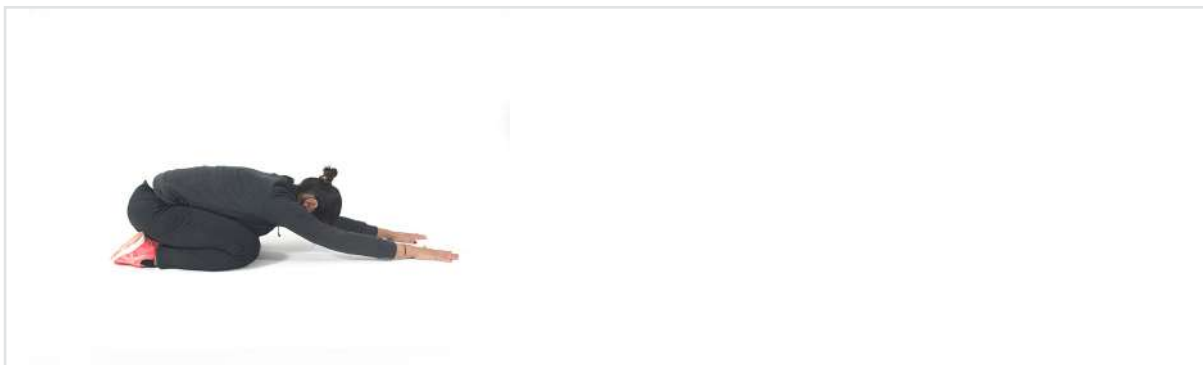


High plank ginocchio verso gomito opposto 10 (5 x lato) x 2 rec 60"

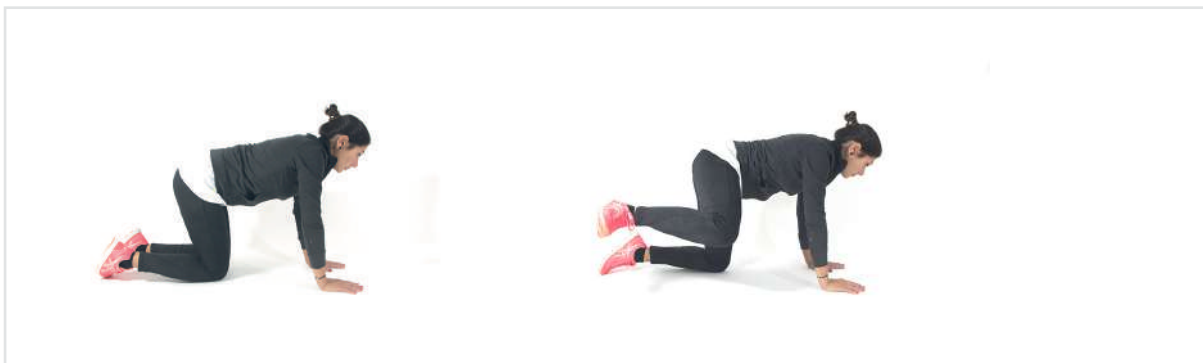




Child pose 1' recupero

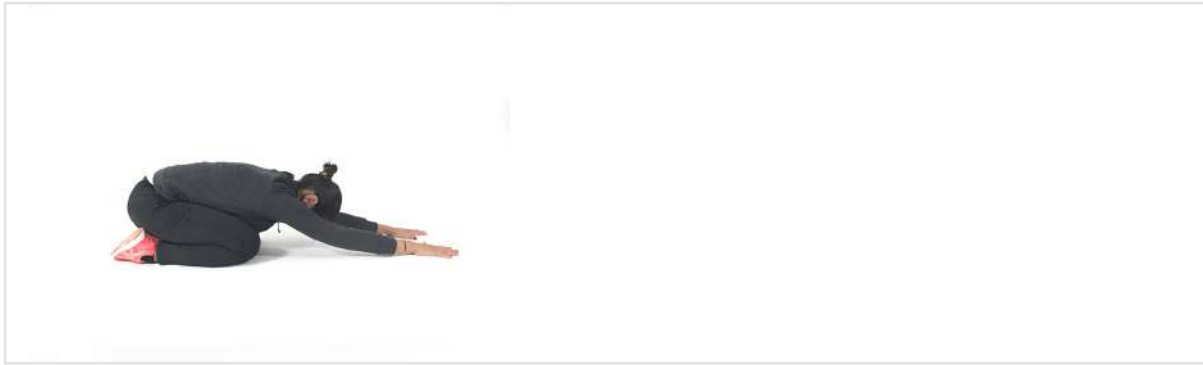


Kick calci dietro quadrupedi (10 calci dietro + 10 molleggi alti + 10'' isometria + 10 aperture laterali) X 2 volte x lato recupero tra le serie 60''

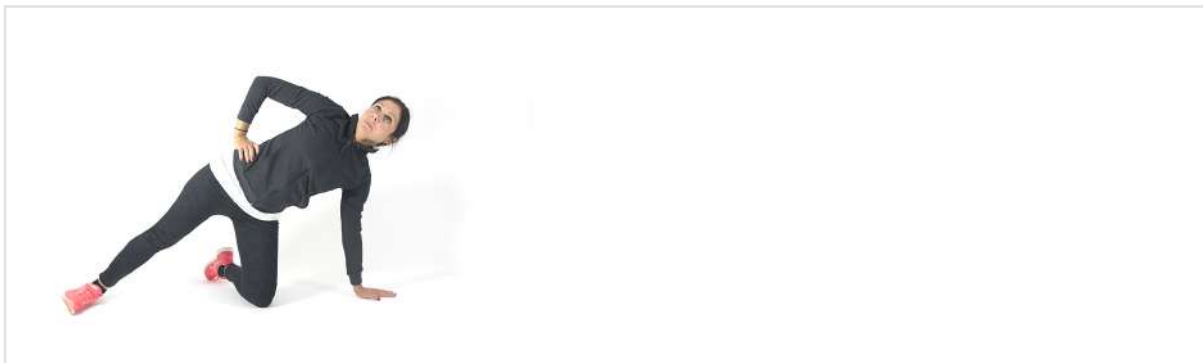
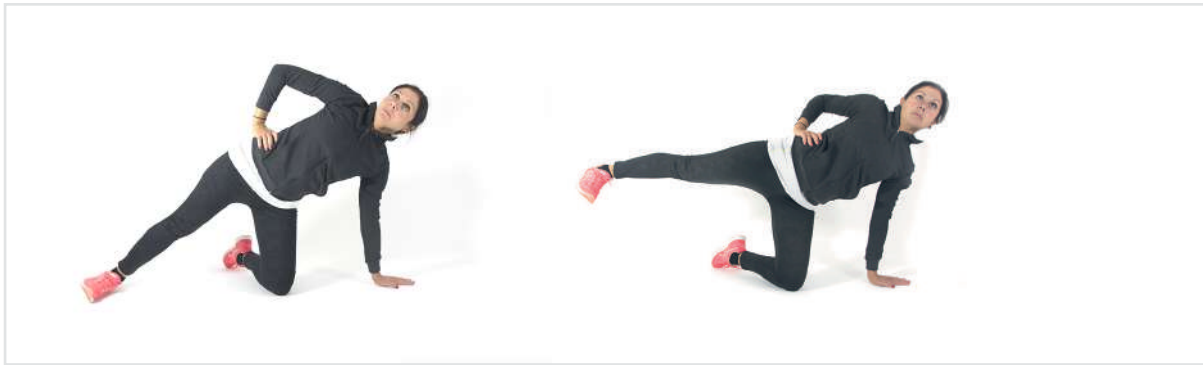




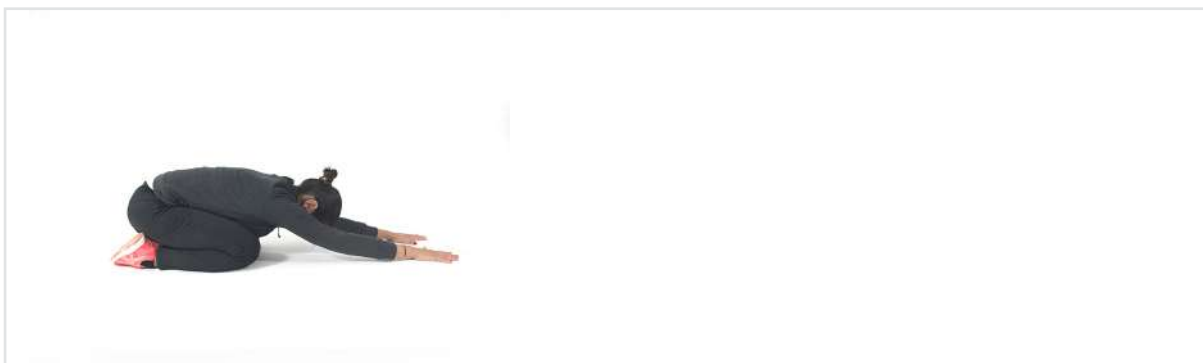
Child pose 1'



Side plank low isometria (mantengo la posizione) o con abduzione gamba: isometria 20'' x lato x2 rec 40'' tra le serie oppure con abduzione (10 apro chiudo - 10 molleggi alti - 10'' isometria) x 2 x lato recupero tra le serie 60''



Child pose 1' recupero



Sumo squat (10 dinamici - 10 molleggi profondi - 10'' isometria) x 2 serie recupero 2' tra le serie



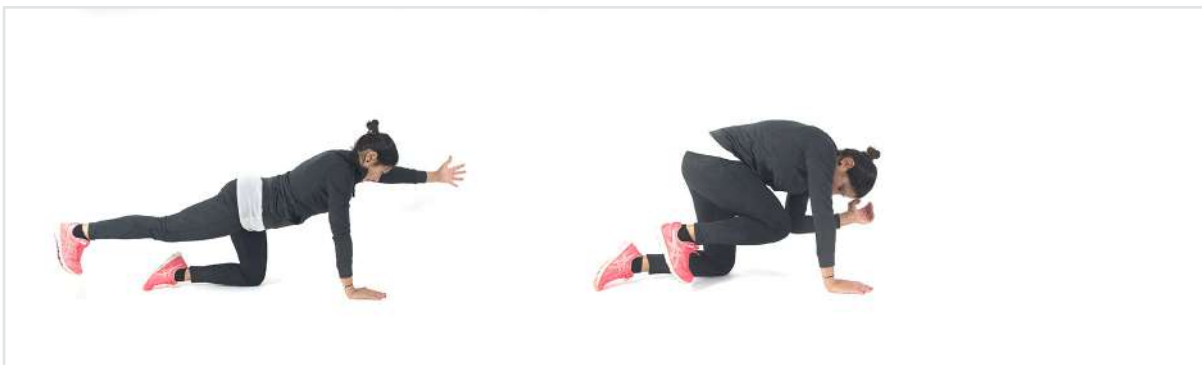
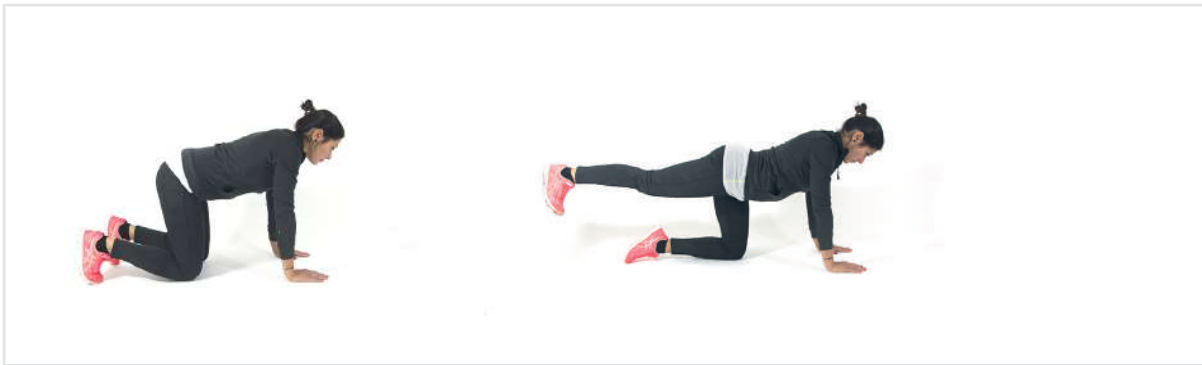
Affondi alternati sul posto 12 (6 x gamba) x 3 recupero tra le serie 60''



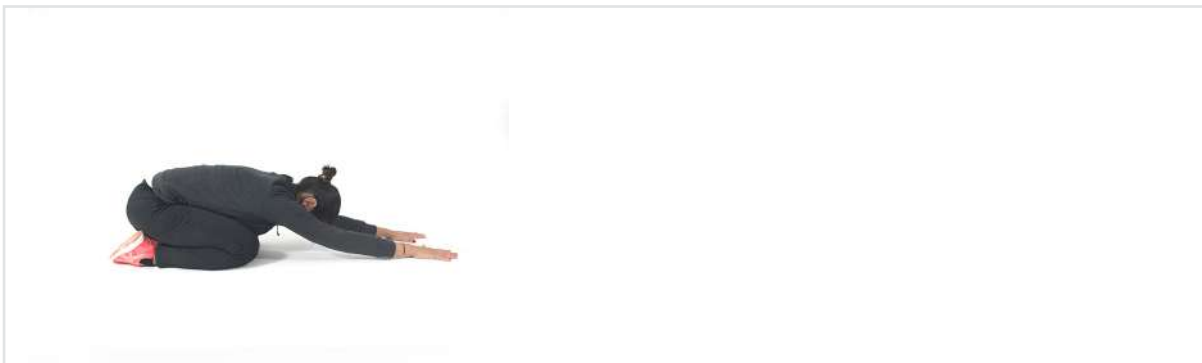
- **VENERDÌ:**  
camminata ritmo sostenuto 60'
- **SABATO:**  
recupero
- **DOMENICA:**  
potenziamento gambe e glutei  
Gatto - mucca 2 minuti



Quadrupedia dinamico avvicino gomito e ginocchio opposto (10 x lato) x 2 recupero 45" tra le serie

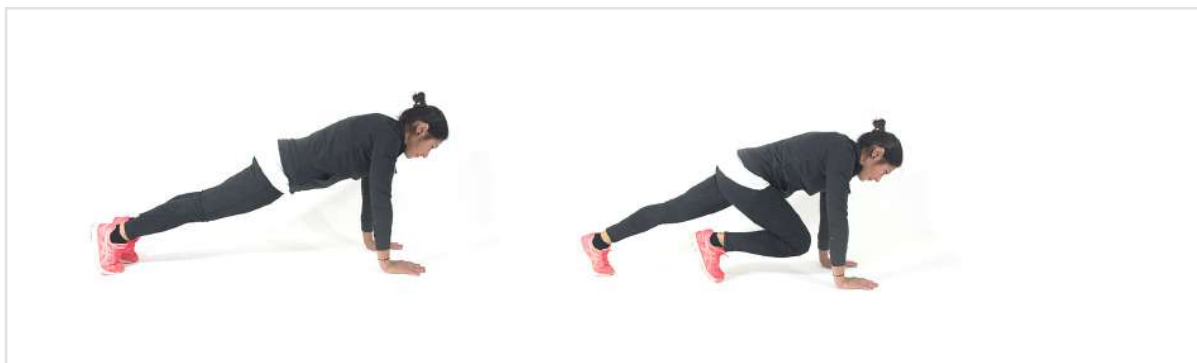


Child pose 2' recupero

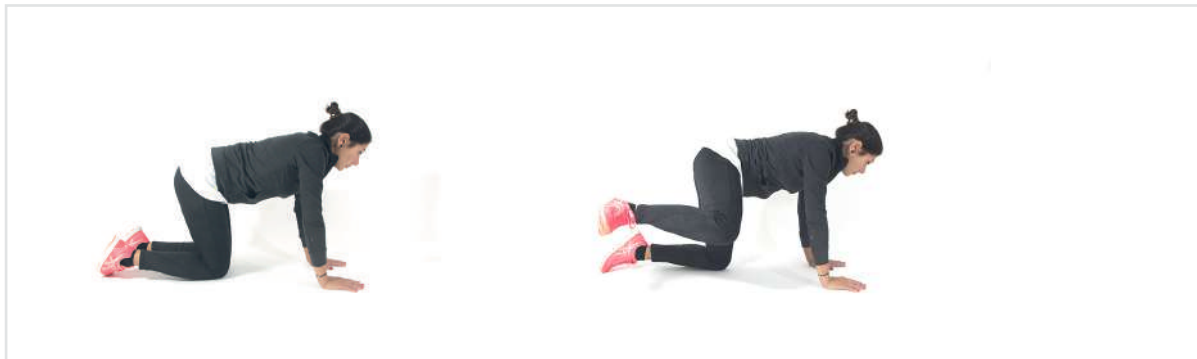
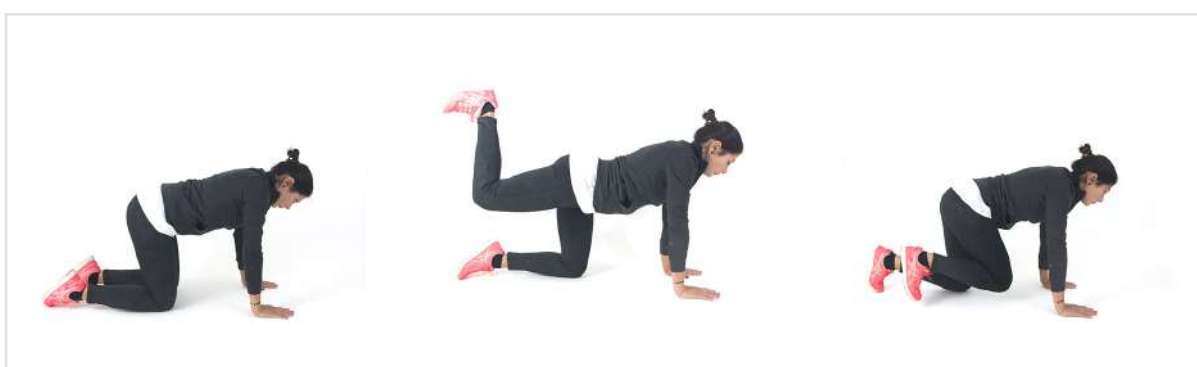


High plank ginocchio al petto alternato 10 (5 x lato) x 3 rec 60"

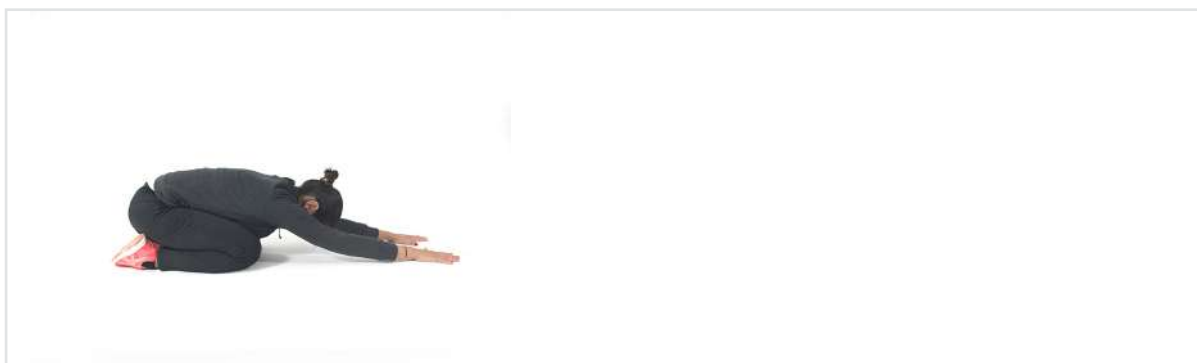




Kick calci dietro quadrupedi (10 calci dietro + 10 molleggi alti + 10'' isometria + 10 aperture laterali) X 2 volte x lato recupero tra le serie 60''



Child pose 1'



Side plank low con abduzione gamba: (10 apro chiudo - 10 molleggi alti - 10'' isometria) x 2 x lato recupero tra le serie 60''



Sumo squat (10 dinamici - 10 molleggi profondi - 10'' isometria) x 3 serie recupero 2' tra le serie



Affondi alternati sul posto 12 (6 x gamba) x 3 recupero tra le serie 60''





GRAZIE.

---

SPONSORED BY

**Pre**natal

**zen**  
pasta®  
IN EQUILIBRIO PER NATURA

Acqua Minerale Alcalina  
**MANIVA**