

#beamazza

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA

UNCONVENTIONAL TRAINER



*Francesca
Oggianni*
UNA MELA PER DIETISTA

RICOMINCIO DA QUATTRO

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA: SECONDO TRIMESTRE

Il secondo trimestre è il momento in cui iniziano i veri cambiamenti. Il corpo della futura mamma si modifica e anche il piccolo all'interno della pancia inizia a muoversi. La stanchezza aumenta e le gambe possono risultare gonfie e pesanti. Il peso inizia ad aumentare e tante piccole modificazioni sopraggiungono nel corpo della mamma. A meno che non vi siano controindicazioni in questo periodo è fondamentale continuare a muoversi. Ascoltate il vostro corpo e allenatevi solo quando le condizioni psicofisiche lo consentono.

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.

SECONDO TRIMESTRE:

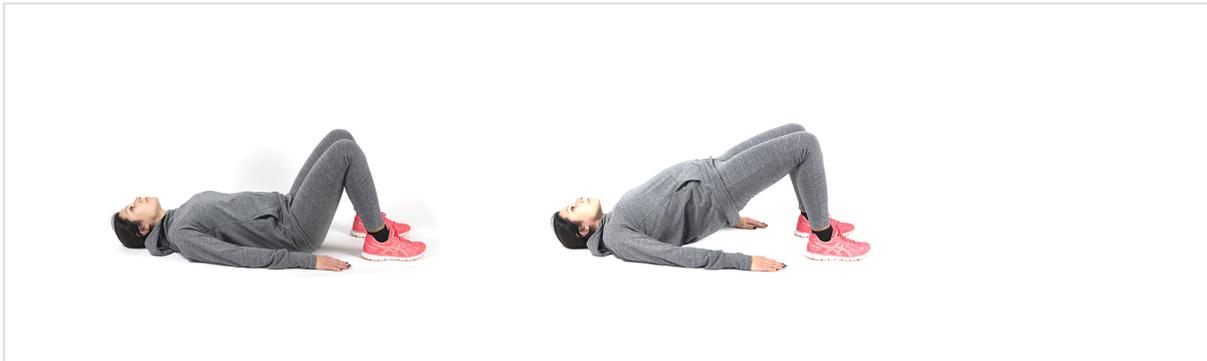
▪ LUNEDÌ

camminata a ritmo sostenuto 30 minuti

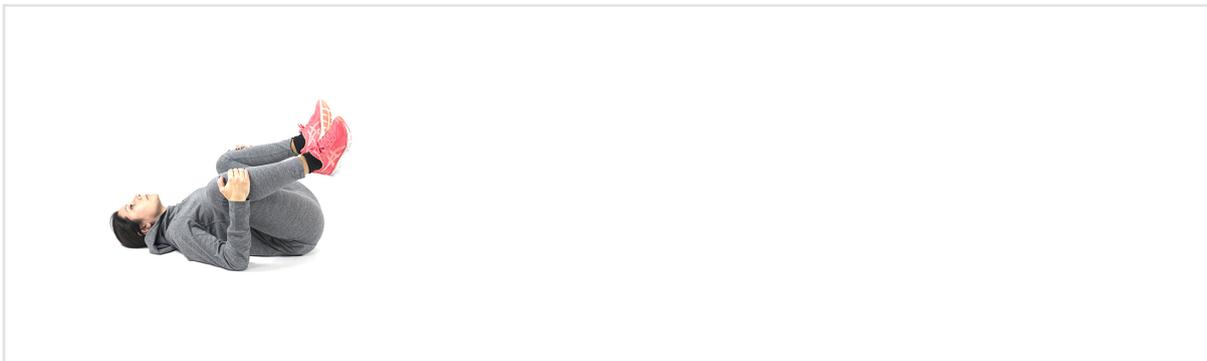
▪ MARTEDÌ

allenamento muscolare

shoulder bridge (10 reps dinamiche + 20 secondi isometria) x 3 serie recupero tra le serie 45"
Quadrupedia sollevo le ginocchia 20" x 4 rec 40"



relax zona lombare 1'



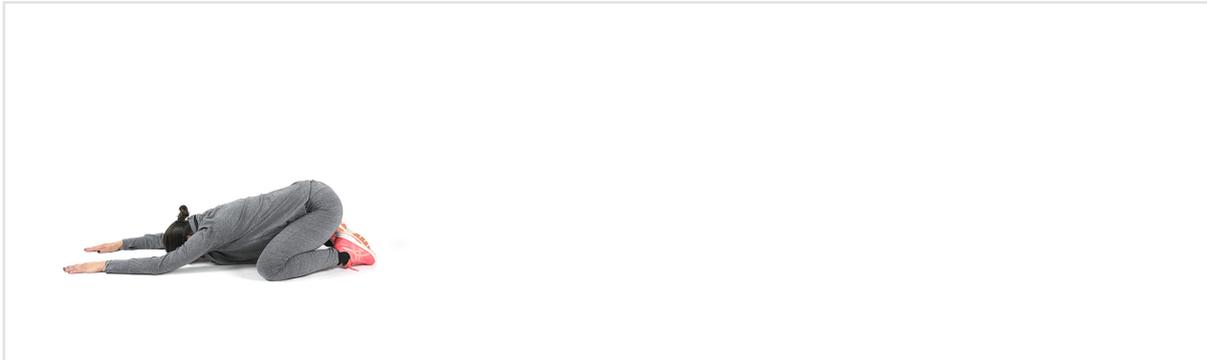
posizione tavola (10 reps dinamiche + 10 secondi isometria) x 3 volte recupero 1'



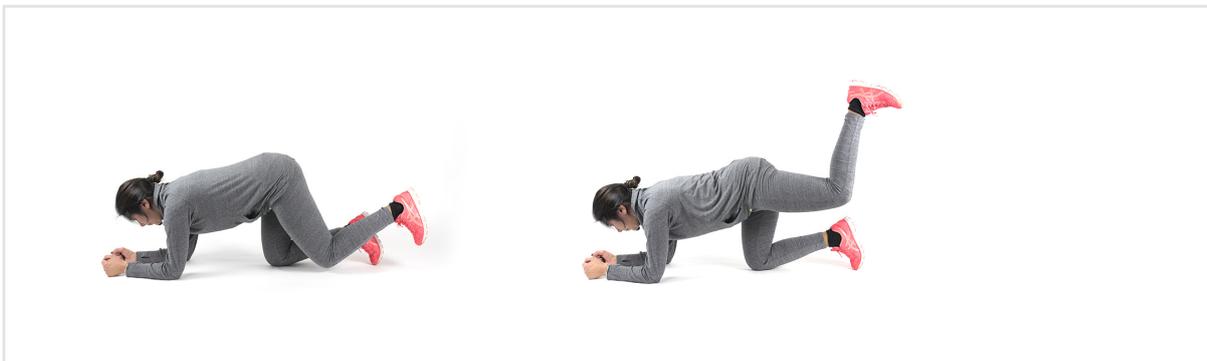
plank 30" x 3 recupero 60"



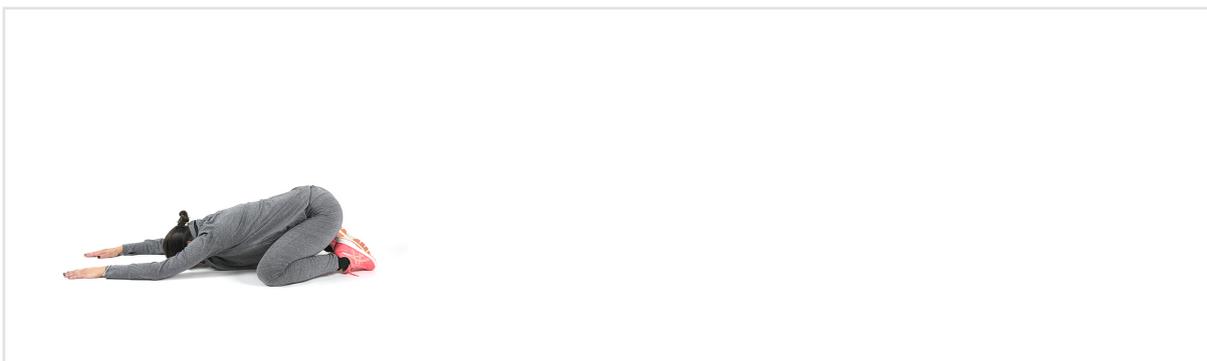
balasana 1'



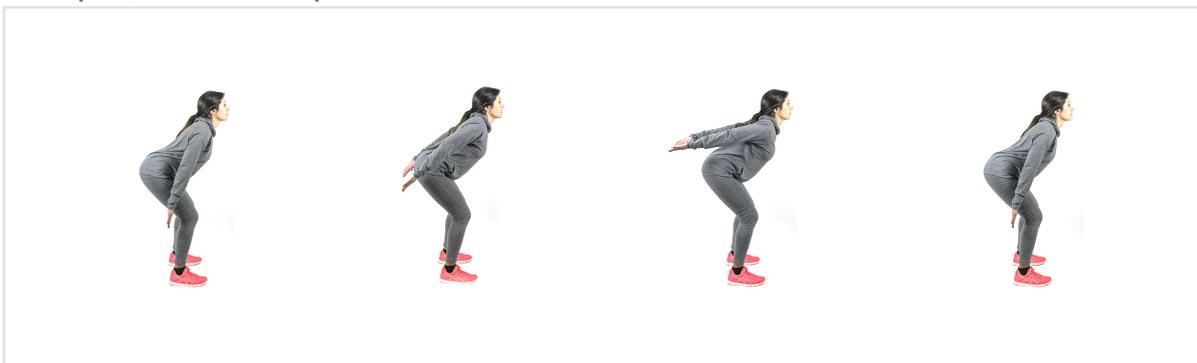
kicks glute (10 reps dinamiche + 10 secondi isometria) x 3 x lato alternati senza recupero (dx, sx, dx, sx, dx, sx)



balasana 1'



tricipiti (10 secondi di reps dinamiche ampie + 10 secondi di reps dinamiche strette e rapide) x 3 volte recupero 30"



stretching 10 minuti

▪ **MERCOLEDÌ**

piscina

Con l'aumento del peso dovuto alla crescita del pancione è bene sfruttare le proprietà dell'acqua. Nuotare in piscina, consente di svolgere un esercizio aerobico a basso impatto sulle articolazioni.

Uno dei problemi principali per le donne incinta è che l'aumento del peso può portare a dolori muscolari e articolari.

La colonna vertebrale si affatica e se non c'è una muscolatura forte a sorreggere il peso del pancione, possono insorgere dolori che costringono le future mamme al riposo assoluto.

Lo stile consigliato è la rana. Se la muscolatura del core è abbastanza forte, puoi nuotare anche a stile libero. Se tuttavia senti un'eccessiva torsione del bacino, cambia stile. Una torsione accentuata del busto mentre si svolge lo stile libero è sconsigliata per il bambino. Evita di nuotare con la tavoletta per evitare un eccessivo inarcamento della colonna. Il dorso è sconsigliato, per la posizione supina, per tutte le mamme.

10 vasche a rana x 4 serie recupero tra le serie 3 minuti
oppure

(10 vasche rana + 10 vasche stile libero) x 2 serie recupero tra le serie 5'

▪ **GIOVEDÌ**

riposo completo

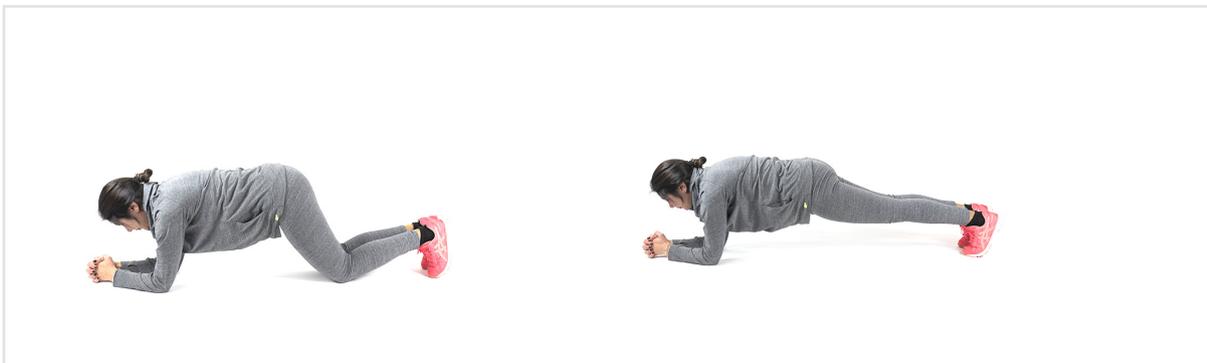
▪ **VENERDI**

abs + glutei

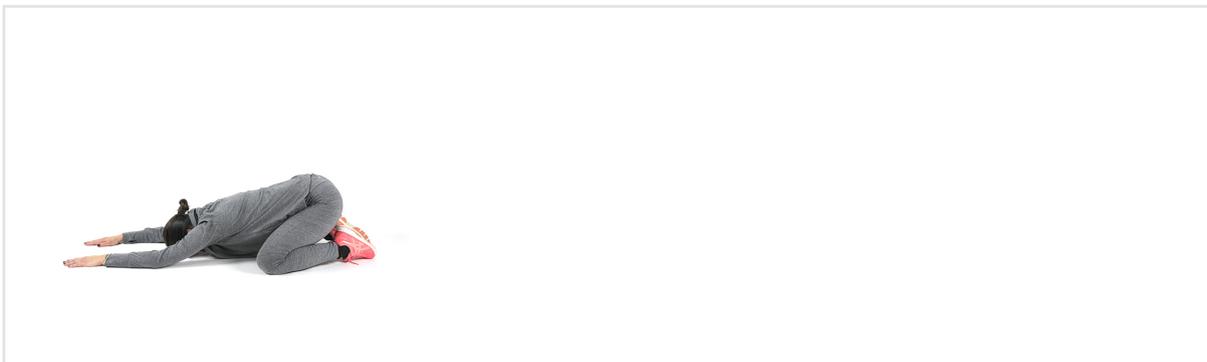
plie squat (10 reps x lato) x 2 serie recupero tra le serie 45" (dx - sx, recupero, dx - sx)



plank 40'' x 3 recupero 80''



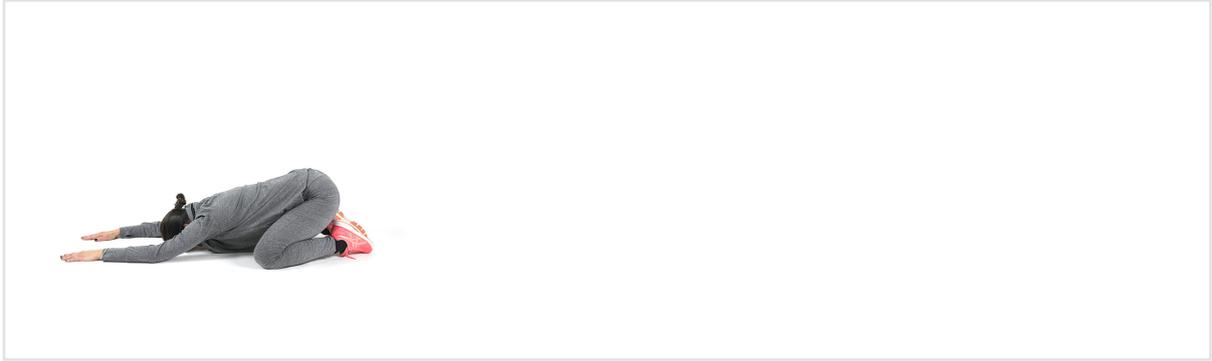
balasana 1'



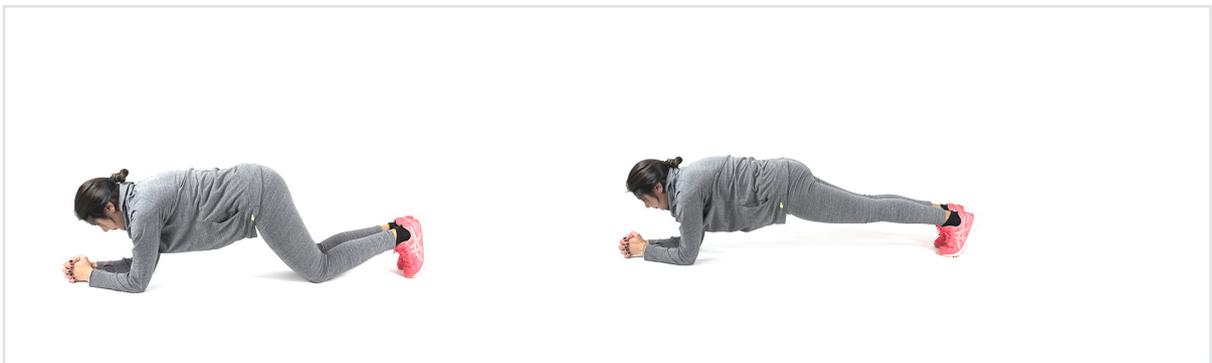
glutei gamba tesa (10 reps dinamiche ampie - 10 reps molleggi stretti - 10 secondi isometria) x 2 x lato di seguito (dx- dx, recupero, sx - sx) recupero tra i lati 60''



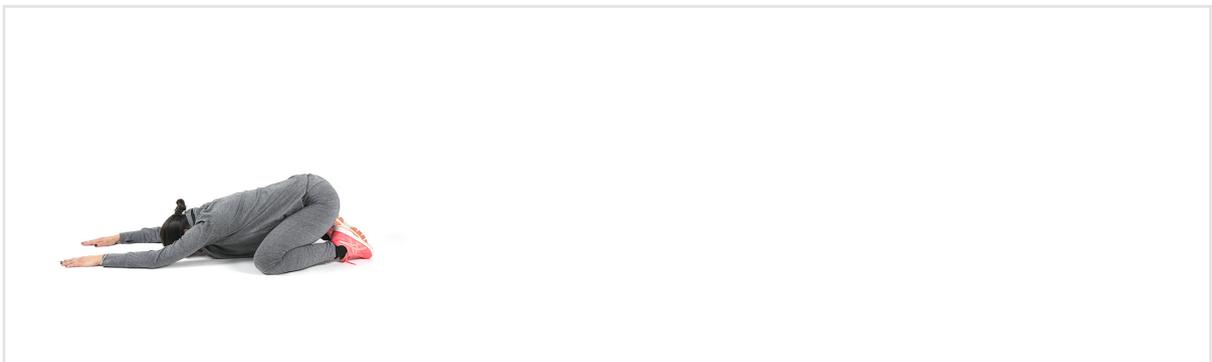
balasana 1'



plank 20'' x 4 recupero 60''



balasana 1'



kicks glute (10 reps dinamiche + 10 secondi isometria) x 3 x lato alternati senza recupero (dx, sx, dx, sx, dx, sx)



shoulder bridge (20 reps dinamiche) x 3 serie recupero 60"



stretching 10'

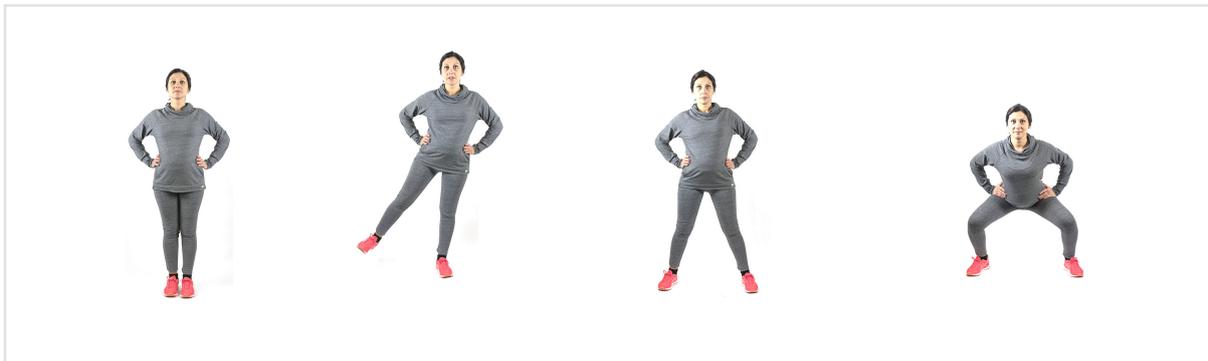
- **SABATO**

riposo completo

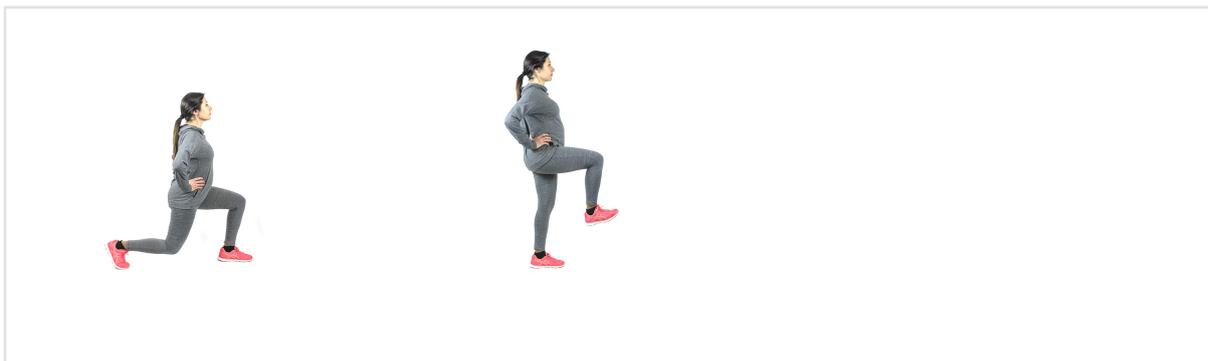
- **DOMENICA**

gambe

plie squat (10 reps x lato) x 3 serie recupero tra le serie 45" (dx - sx, recupero, dx - sx)



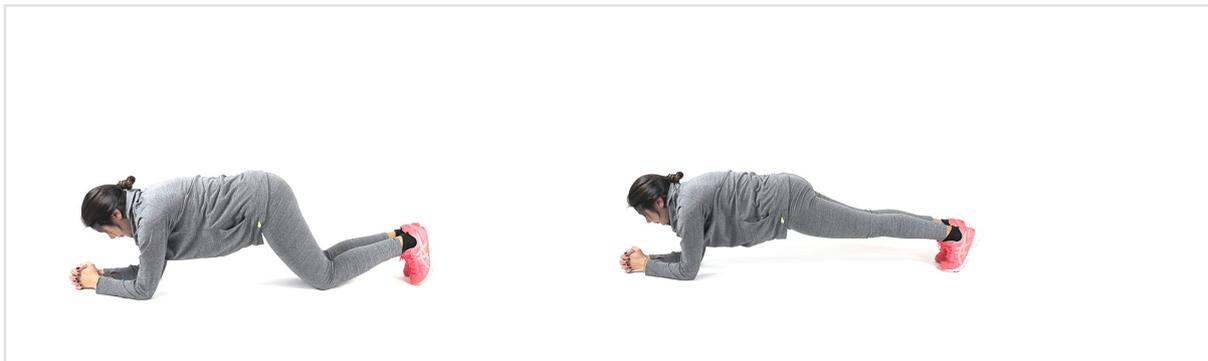
affondo dietro skip (8 reps x 3 serie) x lato recupero tra le serie 45"



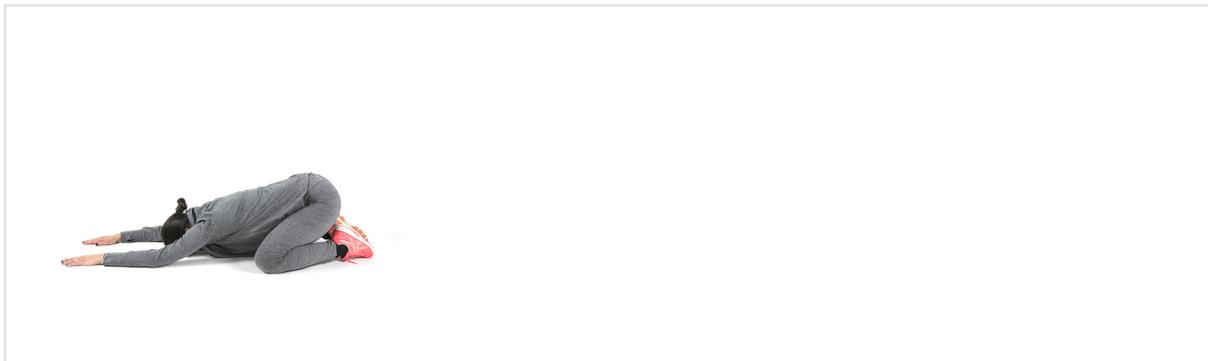
adduttori (10 reps dinamiche ampie + 10 molleggi rapidi + 10 secondi isometria) x 2 serie
x lato recupero tra le serie 45''



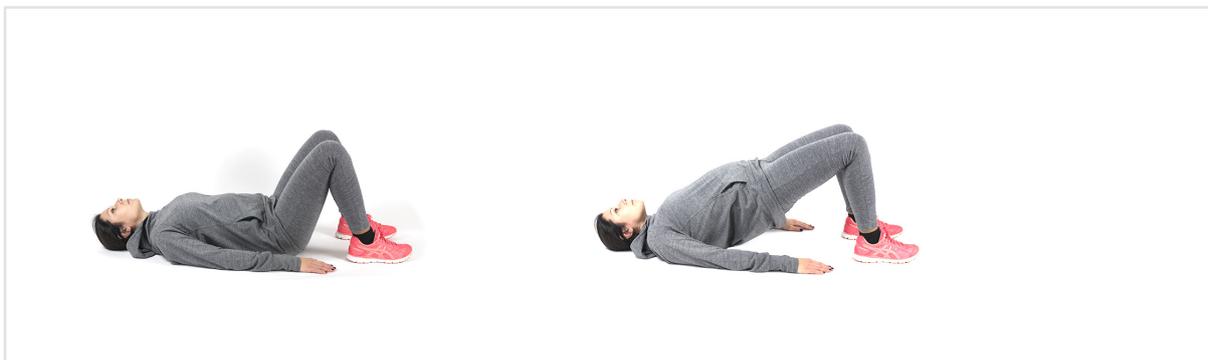
plank 30'' x 2 recupero 30''



balasana 1'



shoulder bridge (30 secondi isometria) x 3 serie recupero 90''



stretching 15'



GRAZIE.

SPONSORED BY

Prénatal

**zen
pasta**
IN EQUILIBRIO PER NATURA

Acqua Minerale Alcalina
MANIVA