

#beamazza

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA

UNCONVENTIONAL TRAINER



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA: TERZO TRIMESTRE

L'ultimo trimestre di gravidanza è un momento meraviglioso per la futura mamma, che tuttavia deve fare i conti con la crescita in lunghezza e in peso del bambino.

A causa di questo aumento di peso, possono insorgere, anche in chi non aveva avuto problemi fino al trimestre precedente, dolori alla schiena.

È un momento cruciale che va affrontato con la massima attenzione, nel pieno rispetto del proprio corpo e di quello del bimbo in arrivo. Tuttavia, è fondamentale mantenere una postura corretta, i muscoli in attività e svolgere esercizi di respirazione che aiutino la fase del parto.

Proprio per questo è bene alternare, qualora non vi siano controindicazioni, delle camminate all'aria aperta, con abbigliamento idoneo e ad hoc per la stagione che si sta affrontando, a una routine di yoga in cui si vanno a allungare i muscoli in maniera attiva e al tempo stesso a rilassare la mente.

Anche la piscina può essere una valida alternativa per le mamme che faticano a sopportare il peso del pancione.

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 dell'ultimo trimestre di gravidanza non vi siete allenate, dovrete prestare ancora più attenzione e vedere come reagisce il vostro corpo alla novità.

MATERIALE PER L'ALLENAMENTO:

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

IL MIO CONSIGLIO:

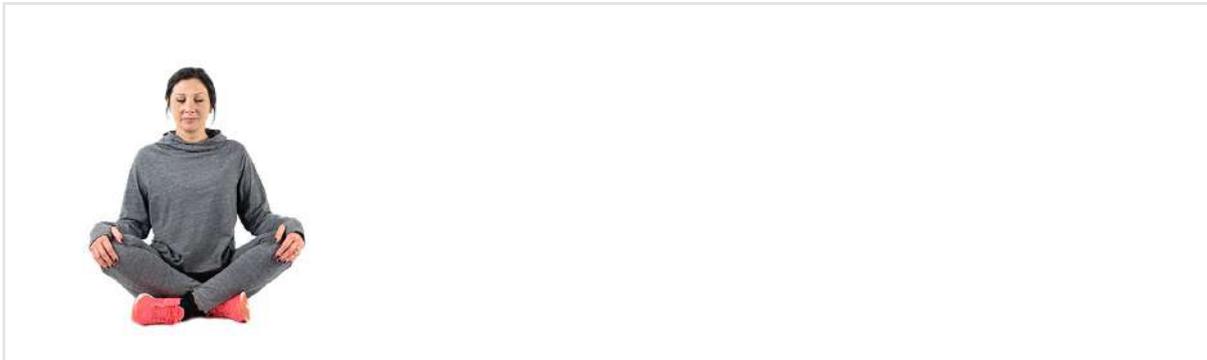
E' sempre meglio confrontarsi con il proprio medico e ginecologo per avere il via libera per svolgere dell'attività fisica blanda e consapevole.

TERZO TRIMESTRE:

Per il terzo trimestre di gravidanza è consigliato eseguire:

- 2 giorni di camminata (30 minuti)
- 2 giorni di yoga (come da seguente scheda)

Gambe incrociate, respirazione profonda per 3 minuti



Flesso estensione del collo, 15 ripetizioni



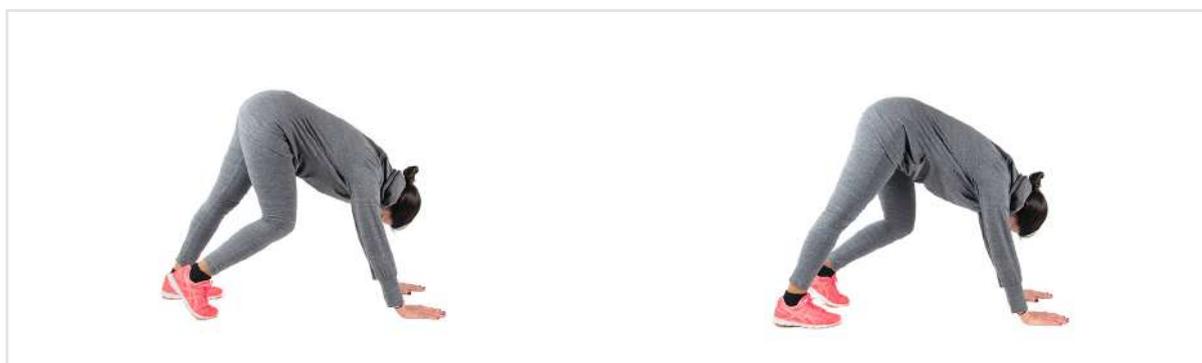
Estensione braccia in alto, flessione busto laterale (5 volte per lato)



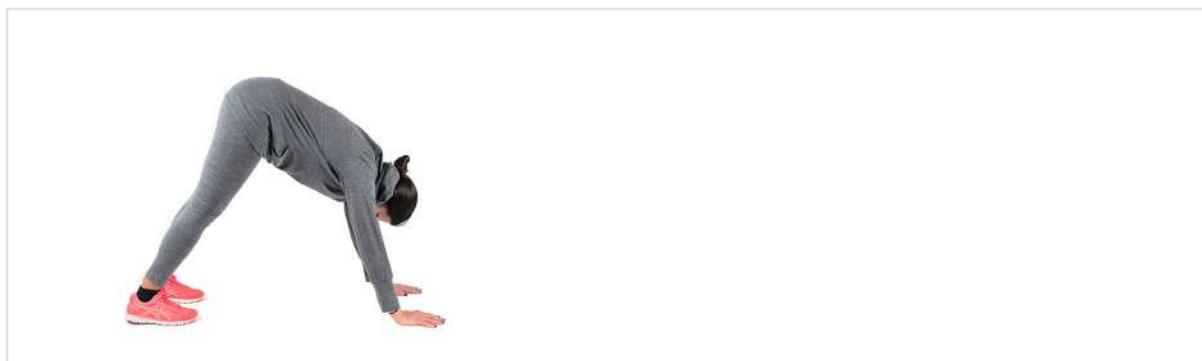
Gatto mucca 2 minuti lenti



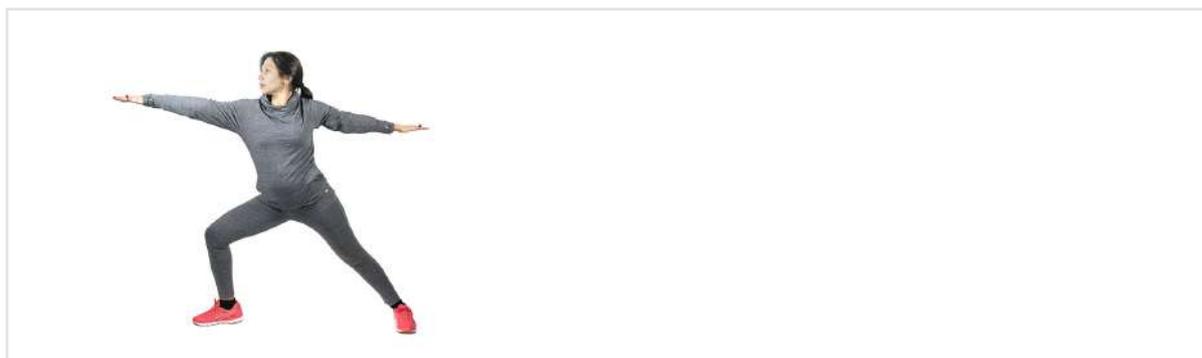
Cane a faccia in giù con camminata alternata (16 ripetizioni per lato)



Cane a faccia in giù completo, 5 respiri



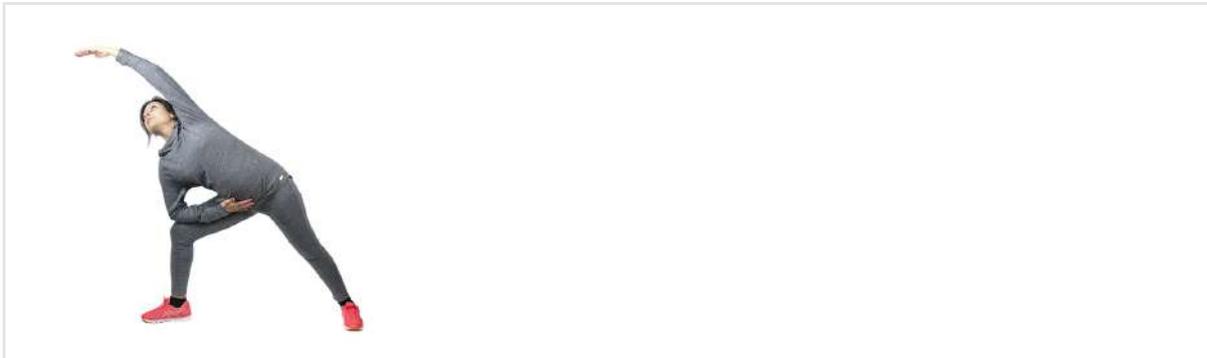
Guerriero due, 10 respiri



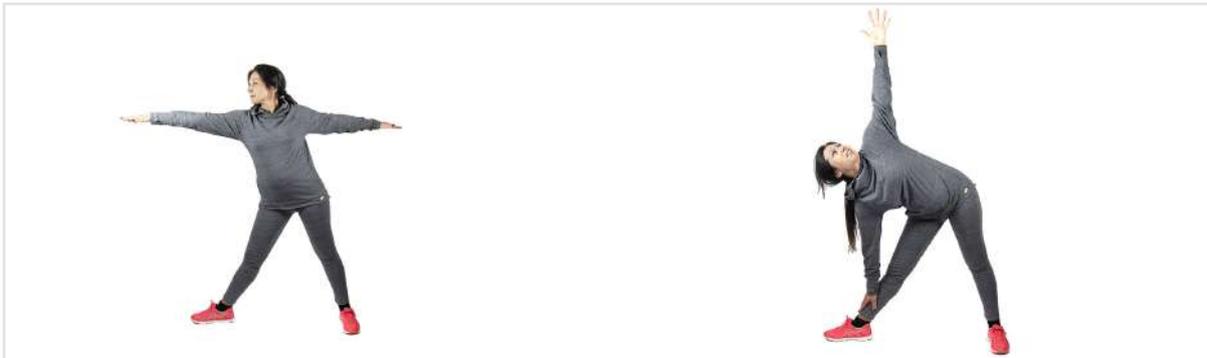
Guerriero reverse , 10 respiri



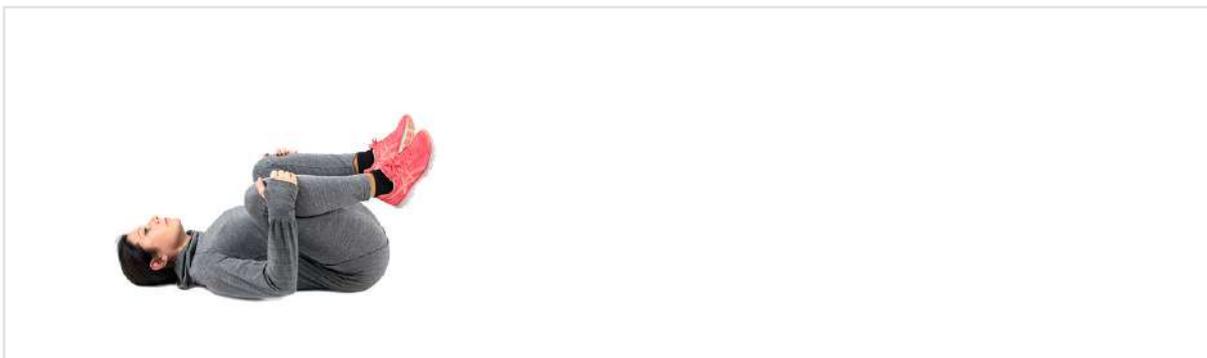
Triangolo rovesciato, 10 respiri



Triangolo, 10 respiri



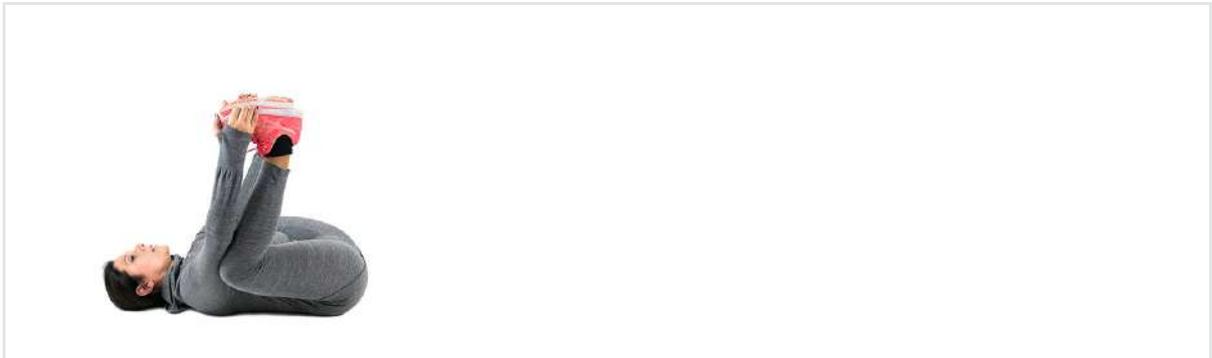
Ginocchia al petto, 5 respiri



Happy baby, 10 respiri



Happy baby dondolando, 10 respiri





GRAZIE.

SPONSORED BY

Prénatal

 **zen
pasta**
IN EQUILIBRIO PER NATURA

Acqua Minerale Alcalina
MANIVA