

LIBERTAS NUOTO SIENA

Corso di ginnastica in acqua per gestanti e post parto.

martedì e giovedì 16.05 - 16.55 piscina Acqua Calda, Siena.

Il corso rappresenta un'esperienza a 360° che mira al mantenimento del benessere psico-fisico della mamma e del nascituro e si articola in tre momenti: **tonificazione, allungamento e rilassamento**

La **tonificazione** è un momento dinamico, un'attività finalizzata al mantenimento dell'efficienza degli apparati muscolare, cardiovascolare e circolatorio. L'attività in acqua stimola un buon ritorno venoso, un'ampia ossigenazione, uno smaltimento dei liquidi in eccesso ed un controllo del peso corporeo e permette poi, nel periodo successivo al parto, di recuperare più velocemente la forma fisica. Il massaggio stesso dell'acqua apporta un effetto benefico a livello della microcircolazione del sangue, migliorando così l'efficacia del sistema cardiovascolare senza influire sulla pressione.

Per quanto riguarda il **rilassamento**, l'immersione in acqua conferisce alle future mamme un benessere corporeo e mentale in quanto, immerse in questo liquido, si sentono leggere e armoniose ma anche forti e vitali. L'acqua, essendo come il liquido amniotico in continuo movimento, culla il nascituro con un ritmo regolare generando una grande sintonia tra la

mamma ed il suo bambino. Alcuni esercizi eseguiti durante le lezioni richiamano alla mente la perfetta quiete del feto nel liquido amniotico, permettendo alla donna di immedesimarsi nelle condizioni del bambino che porta in grembo. Un vantaggio da non sottovalutare è il fatto che l'attività fisica acquatica svolta in gravidanza riduce la percezione del dolore durante il travaglio grazie alla secrezione costante, per tutto il periodo della gestazione, di beta-endorfine, sostanze in grado di innalzare la soglia personale di tolleranza al dolore, evento che quindi non può che risultare benefico anche dal punto di vista psicologico per la gestante. L'esercizio nell'ambiente acquatico consente una preparazione della muscolatura perineale in funzione di una miglior gestione del travaglio e del parto.

Relativamente alla fase di **allungamento** i benefici che può dare un ambiente acquatico sono ben noti, in acqua si lavora senza peso, questo consente di dare grande sollievo alla schiena, di allungare la colonna vertebrale e attenuare i dolori lombari, sgonfiare gambe e caviglie, permettendo di eseguire con estrema facilità e leggerezza esercizi difficili da proporre a secco. Grazie alla riduzione del peso corporeo che si verifica in acqua, le articolazioni risultano sottoposte ad una minore sollecitazione permettendo alla donne in gravidanza una maggiore capacità di movimento e quindi una migliore flessibilità del sistema articolare. Gli esercizi di mobilità articolare e di respirazione proposti in acqua possono essere propedeutici per affrontare la fase del travaglio e la gestione delle contrazioni. L'esercizio motorio in acqua, inoltre, è da preferirsi rispetto ad altri tipi di ginnastica, grazie all'effetto dell'esercitazione sulla funzione cardiaca.

Il movimento in acqua rappresenta sicuramente la più mirata e completa attività fisica che la futura mamma possa effettuare durante la gravidanza, grazie ad un benessere globale dato da tutti gli effetti benefici correlati all'azione dell'acqua stessa.

Per info: - Margherita 339 1105849

□ **segreteria Libertas 0577 52225**