

# Pilates Gravidanza

Tutti i nostri insegnanti sono certificati presso scuole internazionali riconosciute PMA (Pilates Method Alliance)

## ***Perché praticare Pilates durante o dopo la gravidanza?***

### ***Per essere pronte!***

Per vivere l'esperienza dei 9 mesi di gravidanza nel modo migliore è molto utile tenersi in forma.

Grazie ai movimenti dolci e lenti che caratterizzano il metodo Pilates, risulta certamente una tecnica adatta per tenersi in forma prima durante e dopo la gravidanza poiché permette di migliorare la postura, preparare la muscolatura al parto e ai cambiamenti della vita che ne conseguono come l'allattamento, lo svezzamento e la crescita del bambino.

***I benefici*** che derivano dalla pratica di questa disciplina sono innumerevoli, primo fra tutti il miglioramento dell'equilibrio della postura, della forza fisica, alleviando e prevenendo il mal di schiena provocato dall'aumento di peso del pancione. Un'attività fisica per gestanti garantisce vantaggi per il benessere psicofisico della futura mamma e del bambino. Il movimento aiuta a tenere sotto controllo il peso, a mantenere funzionale l'apparato circolatorio e a contenere il rilassamento muscolare.

### ***I cambiamenti del corpo della donna in gravidanza noi sappiamo come tenerli sotto controllo.***

Durante la gravidanza il corpo di una donna si modifica in maniera significativa soprattutto in alcune aree come: bacino, addome e seno.

Il particolare aumento dei liquidi e la grande quantità di alcuni ormoni chiamati HCG progesterone donano più flessibilità alle giunture e le articolazioni delle donne in gravidanza, rendendole inevitabilmente anche più vulnerabili e soggette a sinfisi pubica e sacro iliaca, giunti a causa del graduale aumento del diametro del bacino.

I cambiamenti biomeccanici come l'antiversione della pelvi e la lordosi lombare, possono aumentare la loro natura principalmente a causa del peso del bambino.

Il peso del bambino cambia il centro di gravità della donna spostandolo in avanti, facendo sì che muscoli quali l'ileo-estensori della colonna vertebrale e gli ileo-tibiali, siano costretti a compensare questo squilibrio creando tensioni e dolori. Naturali sono anche parte dei cambiamenti fisici e posturali dovuti all'allattamento e all'aumento del volume del seno e alla necessità di tenere per un lungo periodo di tempo il neonato in braccio. Queste situazioni descritte stressano particolarmente le zone del collo e delle spalle, come tutta la zona superiore del corpo, e immancabilmente tutta la muscolatura pelvica necessita di un naturale riassetamento.

### ***Vieni a provare una lezione e capirai da sola perché sia un vantaggio***

