

**PERSONAL TRAINER** in gravidanza.  
Imparare **a vivere** il proprio **corpo**  
che **cambia** facendo attività fisica mirata  
in **maniera sana ed equilibrata.**



## PERSONAL TRAINER in gravidanza.

**La nostra proposta di Personal Trainer in gravidanza nasce dall'esigenza delle future mamme di mantenersi in forma anche durante la gravidanza in maniera sana ed equilibrata.**

Sono molte le donne che praticano attività fisica e che desiderano continuare a farlo anche durante la gravidanza.

Il movimento in gravidanza è sicuramente salutare se fatto nel modo giusto e nel rispetto delle modificazioni psicofisiche della mamma e della crescita del bambino. L'esercizio fisico conserva un buon tono muscolare che sarà molto utile durante e anche dopo il parto.

Una scelta mirata della propria attività fisica attiva la motilità intestinale, aiuta a mantenere il peso controllato perché accelera l'assimilazione degli alimenti, favorisce le funzioni respiratorie, promuove la circolazione del sangue e aiuta a mantenere il buon umore. Se non ci sono complicazioni e il medico di riferimento dà il proprio benestare, la mamma potrà valutare insieme al **Personal Trainer un percorso personalizzato** in base al periodo di gestazione, al numero di gravidanze avute, tenendo presente la tipologia e la personalità della gestante. Ogni donna dovrebbe essere non soltanto autorizzata, ma anche motivata e incentivata a svolgere attività fisica sia prima, sia durante, sia dopo la gravidanza.

Diversi studi medici hanno rilevato che **l'attività fisica in gravidanza fa bene non solo alla mamma ma anche al bambino.**

Affinché questo avvenga è importante che ogni donna impari ad ascoltare i propri limiti per preservare il suo stato di salute ottimale senza eccedere nello sforzo fisico.

**Sono molteplici anche gli effetti e i vantaggi per il bambino se la mamma impara a dedicarsi all'attività fisica non solo prendendo in considerazione il proprio corpo nella sua forma ma anche nella sua essenza. La mamma imparerà quindi a dare valore ad ogni movimento,** ad ogni gesto fisico imparando che allentando le tensioni viene stimolata la circolazione; una buona circolazione porta ad una migliore attività metabolica e ad un miglior apporto di sostanze nutritive a tutto l'organismo. La mamma verrà seguita anche durante la respirazione all'interno delle proposte che risulterà più lenta e profonda risparmiando così energie che possono essere adoperate per il bambino in modo da accrescere il senso di serenità della madre e del bambino. Il Personal Trainer guiderà la futura mamma nella valutazione del suo cambiamento psicofisico e nell'accettare le proprie modificazioni del corpo. L'aumento di peso regolare durante la gravidanza è un evento assolutamente fisiologico e, se rimane entro certi limiti risulta essere un cambiamento naturale e fondamentale per la buona salute del bambino e della madre. Sarà necessario tenere presente il peso e l'alimentazione della madre non solo durante la gestazione, ma già al momento del concepimento. Iniziare una gravidanza con il giusto peso ed aumentarlo gradualmente ad un ritmo moderato, è infatti il modo migliore per crescere un figlio in maniera ottimale. **Il Personal Trainer svilupperà insieme alla gestante un programma personalizzato basato su attività aerobiche di livello medio-leggero seguite da rilassamento che possono essere svolte sia a terra che in acqua.**

> **PERSONAL TRAINER** in gravidanza  
è un'attività proposta presso il CENTRO SPORTIVO WAVE di Sesto Calende.