



# Pilates in gravidanza



Durante il periodo della **gravidanza** il corpo della donna subisce una serie di mutamenti dovuti a importanti variazioni ormonali e all'aumento di alcuni ormoni come gli estrogeni e il progesterone. Il loro ruolo è di creare le migliori condizioni ad accogliere e nutrire il feto e di rilassare la muscolatura affinché il feto possa crescere

in un ambiente consono. Aumentano, inoltre, la relaxina e le endorfine, il primo per aumentare in modo particolare la flessibilità dei legamenti del bacino.

Siccome aumenta la flessibilità dei legamenti per accogliere il feto, sono necessari esercizi che rinforzino i muscoli a sostegno delle articolazioni. Inoltre è utile mantenere la colonna vertebrale flessibile poiché cambia molto la postura durante la gestazione, a causa dell'aumento di peso e dello spostamento del baricentro.

L'aumento del seno crea molte tensioni al collo e alle spalle, dunque il Pilates deve aiutare anche a togliere tensioni in questa delicata zona.

La costanza nel praticare attività fisica migliora anche la circolazione linfatica, quindi previene la ritenzione idrica, causa di pesantezza e gambe gonfie.

Il Pilates risulta inoltre molto efficace, sia durante la gestazione, sia nel post partum, per il pavimento pelvico. In breve ciò che conta allenare durante la gravidanza è la flessibilità della colonna, il mantenimento della parte cervicale e dorsale prive di tensioni, una leggera tonificazione muscolare in particolare del pavimento pelvico e della muscolatura delle braccia poiché sostenere tra le braccia il bambino richiede una certa forza, sebbene sia molto piccolo.

Siccome il baricentro si sposterà durante i nove mesi della gestazione, questa tecnica può aiutare molto ad evitare dolori alla schiena.

Tramite la respirazione e la concentrazione che sono alla base della disciplina, si può raggiungere un altro obiettivo da non sottovalutare nel migliorare la consapevolezza del proprio corpo. Questa sarà molto utile al momento del parto, nell'accettare le modifiche che il corpo femminile subirà nella gravidanza, infine nella fase post partum per ritrovare la forma fisica precedente.

**Gruppi da 5 persone 13,00 euro a lezione**

Info Agorà studio • via val platani 3 Palermo • 091.7845552