

IVG

Ginnastica in acqua per le gestanti

di **Martina Suriano**

07 Ottobre 2016 - 13:36



Durante la gravidanza il nuoto, senza dubbio, è uno tra gli sport più indicati per mantenersi in forma; aiuta infatti a prevenire i tipici disturbi legati alla maternità, limitando i problemi circolatori, la sensazione di pesantezza agli arti inferiori e le vene varicose.

L'acqua genera infatti un benefico effetto drenante, in grado di contrastare efficacemente il rallentamento della circolazione sanguigna e la conseguente ritenzione idrica che regolarmente si manifestano in tutte le gestanti.

Con il proseguo della gestazione, possono sopraggiungere dolori alla schiena e al basso ventre, ed anche in questo caso, il nuoto può risolvere il problema. In acqua, infatti, il peso del corpo è ridotto, gli esercizi proposti, in scarico completo, non vanno a sollecitare l'apparato muscolo scheletrico in modo traumatico. L'acqua inoltre massaggia naturalmente il corpo immerso, evidenziando cospicui benefici anche sul piano psicologico donando relax ma al tempo stesso tonicità.

I nostri istruttori, tutti tecnici appartenenti alla scuola federale FIN sono a vostra disposizione, sia nell'impianto di Loano, che in quello di Finale Ligure per permettere alle

future mamme di mantenersi in forma, farsi un po' di fiato in previsione del parto, e perché no per rilassarsi un paio di ore alla settimana in acqua!