



TRA CORPO E MENTE

GINNASTICA PRE E POST PARTO

“La ginnastica e' la scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute.”

(Girolamo mercuriale 1530-1606)

Scopo del corso è preparare, educare ed indirizzare la gestante al raggiungimento di obiettivi programmati per gli ultimi sei mesi di gravidanza.

L'educazione fisica per le donne in gravidanza si prefigge principalmente i seguenti obiettivi:

- il conseguimento ed il mantenimento della buona salute della donna in questo periodo molto importante della sua vita, la donna deve stare bene;
- preparare la donna a superare con le proprie capacità le diverse difficoltà che incontrerà nelle varie fasi di preparazione, di dilatazione e di espulsione.
- la ristrutturazione dello schema corporeo durante il continuo divenire della gravidanza;
- il ripristino dei bioritmi individuali;
- l'apprendimento delle regole per la salute di tutte le strutture articolari (in particolare della colonna vertebrale);
- il miglioramento della statica e della dinamica posturale;
- il miglioramento della funzione dei muscoli perineali;
- il miglioramento della circolazione venosa e linfatica;
- l'insegnamento della tecnica di spinta nella fase espulsiva con l'apnea inspiratoria;
- il corretto approccio alle motivazioni e al dialogo sui diversi e molteplici quesiti delle gestanti.

I contenuti per il raggiungimento di detti obiettivi sono tutti da personalizzare alla singola gestante, dando particolare rilievo alla ginnastica respiratoria intrinseca e alla ginnastica respiratoria estrinseca, le quali attività respiratorie raggiungono il massimo risultato positivo con un muscolo diaframma non ancora compresso in alto dalla crescita fetale.

STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA "TRA CORPO E MENTE"

Via Sette Ponti, 11D - 50066 Reggello (FI)

Per informazioni: Gabriele 328 7574385 / 393 7818109