

ALLENAMENTO CON I PESI DURANTE LA GRAVIDANZA

Molte ricerche scientifiche hanno confermato che continuare a praticare esercizio fisico durante la gravidanza offre numerosi benefici alla madre e al nascituro, con l'intento però di mantenere il proprio **stato di Fitness** acquisito e non di cercare di aumentarlo ulteriormente forzando pericolosamente l'allenamento.

I benefici dell'esercizio fisico per la donna gravida sono molti e possono essere riassunti come segue :

- **un migliore recupero fisico dopo il parto;**
- **un aumentato senso di benessere ed autostima durante e dopo la gravidanza;**
- **meno crampi muscolari;**
- **una placenta più larga che migliora l'apporto di nutrimenti al feto;**
- **diminuzione del rischio di aumento ponderale causato da un aumento di deposito di grasso;**
- **una schiena più forte che riduce il rischio di dolori lombari per il naturale aumento della lordosi fisiologica;**
- **aumento della propria energia fisica e diminuita possibilità di soffrire di vene varicose;**
- **allontana il rischio di parto cesareo;**
- **grandi possibilità di riprendere rapidamente il lavoro dopo il parto;**
- **l'allenamento prepara il corpo allo stress del parto affrontandolo con piena salute ed energia.**

Una regola importante è che se la donna non ha mai praticato esercizio fisico, non è certo questo il momento per iniziare un allenamento con i pesi o uno stressante lavoro aerobico.

È consigliabile invece un blanda attività fisica come camminare per **20'-30'** tutti i giorni o eseguire esercizi a corpo libero, evitando quelli dove è

possibile una perdita di equilibrio. Una caduta accidentale potrebbe avere delle conseguenze anche serie.

Quindi, bando all'aerobica classica, allo Step, al kickboxing e così via.

In allegato (**Pag. 3 e 4**) un allenamento con i pesi che può essere eseguito due o tre volte la settimana.

In questo caso i consigli sono :

- **utilizzare spesso macchine isotoniche con il vantaggio di una stabilità del corpo durante le esercitazioni;**
- **aumentare il riposo tra le serie fino a due minuti in modo da mantenere una temperatura corporea bassa e un battito cardiaco sotto le 140 pulsazioni al minuto;**
- **non raggiungere mai l'incapacità muscolare, ma scegliere, ad esempio, un carico che ci consenta di fare 12-15 ripetizioni ma fermarsi a 10-12;**
- **eliminare tutti gli esercizi in decubito supino che diminuiscono l'afflusso di sangue al feto per il peso del liquido amniotico e del nascituro;**
- **eliminare gli esercizi che possono causare uno sbilanciamento e perdita di equilibrio come squat e affondi e compressioni addominali, come leg curl da prona ed esercizi simili;**
- **eliminate i classici esercizi addominali come il crunch da supina e sostituitelo con il crunch da seduta;**
- **non bloccare il respiro durante l'esercizio, ma respirare regolarmente soffiando aria nella fase di sforzo.**

NOME:

SCHEDA di ALLENAMENTO

LIVELLO: Allenamento con i pesi
durante la gravidanza

ETA': _____

ALTEZZA: _____

PESO: _____

SOMATOTIPO: _____

DATA: _____

N.	E S E R C I Z I O	SERIE x RIP.	NOTE
SCHEDA A			
A1	Chest incline	3x8-10	2' riposo
A2	Vertical Traction	3x8-10	2' riposo
B1	Pectoral Machine	3x8-10	2' riposo
B2	Trazioni frontali al Lat-Machine con triangolo	3x8-10	2' riposo
C1	Flessione bicipiti con due manubri alternati su panca a 60°	3x8-10	2' riposo
C2	Estensione tricipiti ad un braccio ai cavi con presa maniglia in pronazione	3x8-10	2' riposo
SCHEDA B			
A1	Shoulder Press a presa neutra	3x8-10	2' riposo
A2	Aperture posteriori delle braccia ai cavi in piedi	3x8-10	2' riposo
B1	Leg extension	3x8-10	2' riposo
B2	Sitting Leg curl	3x8-10	2' riposo
C1	Glutei al Multy Hip (Technogym)	3x8-10	2' riposo
C2	Leg extension con una gamba alla volta	3x8-10	2' riposo
D1	Standing Calf-Machine o Rotary Calf (Technogym)	3x8-10	2' riposo
D2	Sitting Calf-Machine	3x8-10	2' riposo
ADDOMINALI			

1	Crunches su panca inclinata (panca per distensioni con bilanciere da farsi solo durante il 3° e 4° mese)	3x12-15	
2	Crunches da seduta	3x12-15	
3	Pelvic tilt appoggiata a parete (retroversione pelvica)	3x20''	

N. B. : L'allenamento può esser eseguito 2 o 3 volte la settimana, alternando la scheda A con quella B.

L'allenamento utilizza le superserie modificate, ovvero nel caso della scheda A1, fare il 1° esercizio, riposare 2', passare alla A2, riposare 2', ritornare a fare la A1, riposare 2' e così via fino al completamento di 3 superserie.

Il carico usato dovrebbe permetterci di fare 12-15 ripetizioni ma fermarci a 8-10. Completare il training con camminata sul Tapis Roulant per 20'-30'. Non superare i 140 battiti cardiaci al minuto.