

Possiamo riassumere alcuni consigli da fornire alle donne per poter praticare durante la gravidanza **SPORT E ATTIVITÀ FISICA IN CONDIZIONI DI SICUREZZA**

-  **1** Consulta un professionista prima di iniziare un programma di esercizio fisico
-  **2** Inizia gradualmente
-  **3** Evita esercizi che richiedano salti o bruschi cambi di direzione
-  **4** Fai stretching prima e dopo l'attività con movimenti lenti e controllati
-  **5** Bevi acqua prima, dopo e durante l'attività fisica
-  **6** Evita le zone calde per eseguire l'attività fisica
-  **7** Evita esercizi in posizione supina dopo il 4° mese
-  **8** Evita esercizi di eccessiva forza muscolare
-  **9** Chiedi al professionista quali sono i segni o sintomi che impongono l'immediata interruzione dell'attività
-  **10** Fai attività per la tua salute e per il benessere del bambino e non per raggiungere risultati e prestazioni agonistiche

## IL CAMMINO

Per chi non può o non vuole fare attività fisica in palestra, o come integrazione a questa, il CAMMINO può essere la soluzione migliore: si può fare quasi ovunque, non richiede particolari abilità tecniche o attrezzature specifiche, è sicuro, non costa nulla e se fatto in gruppo è occasione per fare nuove amicizie.

### Alcuni consigli pratici:

- Camminare in compagnia di persone con le tue stesse capacità fisiche è più divertente e sicuro.
- Cerca percorsi piacevoli e sicuri con possibile scorciatoie in caso ti sentissi stanca o di imprevisti.
- Usa scarpe adatte e vestiti comodi e adeguati al clima.
- Evita, nella stagione calda, le ore centrali della giornata.
- Porta con te dell'acqua e bevi con regolarità (ma senza esagerare!).
- Quando la data presunta del parto si avvicina, non allontanarti troppo da casa, porta sempre con te il telefono o cammina in gruppo.

## Programmazione

Lo schema proposto è quello ideale e non sempre può essere compatibile con i tuoi impegni: non ti scoraggiare perché uscite anche meno frequenti e più brevi di quelle indicate sono comunque utili per mantenere o migliorare il tuo stato di benessere.

### 1° trimestre

#### → PRINCIPIANTI

Se sei poco allenata il primo obiettivo è iniziare, aumenti di intensità e durata verranno con il tempo.

Si può cominciare con 10-15 minuti al giorno 3 volte la settimana, sempre con un giorno di riposo tra una camminata e l'altra. Quando ti senti pronta puoi aggiungere altri giorni e minuti sino ad arrivare alla fine del trimestre anche a 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana.

#### → ALLENATE

Anche se sei già in forma ed allenata, il passaggio o l'integrazione con un programma di camminate a basso impatto potrebbe essere proprio quello che serve per continuare a rimanere attiva e sentirsi bene.

Puoi cominciare con 20-30 minuti 5 giorni alla settimana e se ti senti pronta aggiungere un sesto giorno e altri minuti fino ad arrivare a 30-60 minuti al giorno di cammino con un buon passo, 6 giorni la settimana.

### 2° trimestre

#### → PRINCIPIANTI

È il periodo migliore per l'attività fisica e il tuo obiettivo può essere arrivare gradualmente a 20-30 minuti al giorno per 6 giorni la settimana aumentando, senza esagerare, anche la velocità della camminata.

#### → ALLENATE

Se ti senti bene puoi aumentare la lunghezza delle camminate accelerandone il ritmo un paio di volte a settimana per arrivare verso la fine del trimestre a camminare 40-50 minuti al giorno, 5-6 giorni alla settimana e 60 minuti o poco più un giorno della settimana.

### 3° trimestre

#### → PRINCIPIANTI

Tenta di mantenere l'obiettivo di 5-6 giorni la settimana ma preparati a diminuire la frequenza, la durata e il passo delle camminate.

#### → ALLENATE

Questo periodo è dedicato a rimanere attiva in stato di benessere: dimentica velocità di cammino e distanza e dividi le passeggiate in sessioni più brevi se questo ti rimane più facile mantenendo fino alla fine del trimestre circa 30 minuti al giorno 5-6 volte la settimana.