

il corso

Il corso ha una durata bimestrale e prevede due lezioni settimanali, una teorica e una pratica. Per informazioni riguardanti giorni e orari rivolgersi in segreteria o contattare la Dott.ssa.

Terminato il corso le future mamme avranno la possibilità di continuare le attività in acqua seguite da personale qualificato in un ambiente a loro riservato.

costi € 150,00 + € 20,00 iscrizione

la dottoressa

Ostetrica Francesca Sunda:

Ostetrica e Istruttrice fitness, ha deciso di unire la passione per l'ostetricia a quella per lo sport dedicandosi interamente all'attività fisica per una categoria speciale: le **mamme**.

Durante il corso dei suoi studi ha conseguito diverse qualifiche nel settore fitness, dedicando particolare attenzione al settore femminile e specializzandosi in allenamenti dedicati alle **gestanti** e alle neo mamme.

Determinazione, sacrificio e passione l'hanno portata a fondare un progetto denominato "Fit Mamme Cagliari", che ha come obiettivo quello di unire le future mamme e neo mamme che desiderano mantenersi in forma in piena sicurezza ed avere un supporto sia in campo sportivo che ostetrico.

Attualmente frequenta il Master "Personal trainer Ostetrico", per arricchire una formazione già approfondita e specifica per la promozione del benessere e della salute psicofisica delle donne nel percorso di maternità.

“ *l'acqua attrae, avvolge e rilassa:
è l'elemento che meglio accoglie e
sostiene la donna ed il suo bambino
durante la gravidanza.* ”

ACQUASPORT

corso
di **acquaticità**
e ginnastica
per **gestanti**

ACQUASPORT

Società Sportiva Dilettantistica

Dott.ssa Francesca Sunda

+39 393 3769087

francesca@piscineacquasport.it

Piscina Acquasport Assemini

Via Rio Sa Murta, 2 Assemini
070 941426

assemini@piscineacquasport.it

www.piscineacquasport.it

© Copyright - Acquasport 2016 - p.iva: 02103220923 - L'accesso alla struttura gestita dalla SSD Acqua Sport srl è riservato ai soli soci in regola con il tesseramento in corso

tenuto dalla
Dott.ssa Francesca Sunda
Ostetrica specializzata
in attività fisica per la gravidanza

La **gravidanza** è un evento fisiologico nella vita di una donna e pertanto la maggior parte delle gestanti può svolgere tranquillamente attività fisica in gravidanza purché sia un'attività di tipo aerobico, programmata in base allo stato di salute, al livello di allenamento e alle capacità motorie.

L'**ostetrica** è la figura professionale che accompagna e assiste la donna durante tutta la gravidanza fisiologica, il travaglio, il parto e il puerperio. È perciò la professionista della salute più adatta nello svolgere corsi di attività fisica in gravidanza poiché sa individuare al meglio gli esercizi più indicati da proporre e nella modalità più adatta alla gravidanza.

L'**acqua** è senza dubbio il luogo ideale per l'attività fisica in gravidanza, perché permette l'utilizzo completo del corpo senza arrecare particolari carichi ad alcuni distretti a scapito di altri. Tuttavia svolgere una parte dell'attività fisica anche a terra attraverso una **ginnastica** adatta rende il corso più completo ed esauritivo.

Il corso è diretto a tutte le gestanti a partire dalla 16° settimana di gravidanza.

Il corso in piscina verrà svolto con l'acqua che arriva alle spalle, la temperatura dell'acqua sarà di 31° C.

Al momento dell'iscrizione verrà richiesto un certificato medico rilasciato da un medico ginecologo che attesta il buono stato di salute della gestante e l'assenza di particolari problemi ostetrici.

Il corso sarà diviso in diverse sezioni:

Acquaticità e Ginnastica

Attività fisica adatta alla gravidanza che stimola la consapevolezza delle modificazioni del proprio corpo, mantenendolo sano, elastico e dinamico e accrescendo la forza, l'energia e la flessibilità.

Verranno proposti vari tipi di esercizi:

- esercizi di rilassamento
- esercizi di respirazione
- esercizi di stretching
- esercizi per la tonificazione muscolare
- esercizi di mobilitazione del bacino
- esercizi posturali

Alcuni esercizi comprenderanno attività di coppia e di gruppo, altri si svolgeranno con l'ausilio di galleggianti, elastici e palloni.

Lezioni Teoriche

Utili e piacevoli "chiacchierate" con l'ostetrica sugli argomenti di maggiore interesse delle gestanti che potranno appagare dubbi e curiosità sulla gravidanza e che aiuteranno a vivere questo importante momento della vita della donna con più consapevolezza e serenità.

Verranno proposte le seguenti argomentazioni:

- fisiologia della gravidanza
- alimentazione in gravidanza
- movimento in gravidanza
- travaglio e parto
- puerperio e allattamento

Tale elenco rimane comunque una traccia indicativa poiché l'ostetrica accoglierà le proposte delle gestanti nei riguardi degli argomenti di loro preferenza da trattare in modo da soddisfare qualsiasi curiosità.

Le **evidenze scientifiche** hanno ormai ampiamente dimostrato che l'attività fisica durante la gravidanza e dopo portano ad un buon stato di salute e di benessere delle gestanti e del loro bambino. L'ACOG (American College of Obstetrician and Gynecologists) afferma infatti che alle donne in gravidanza, che non presentano particolari problemi medici ed ostetrici, sono raccomandati 30 o più minuti di movimento moderato al giorno per più giorni a settimana.

Benefici

- migliora la circolazione e la respirazione
- aumenta la flessibilità e la tonicità
- migliora il sonno e riduce gli stati d'ansia
- previene o riduce mal di schiena, crampi e gonfiori
- riduce il rischio di diabete gestazionale e macrosomia (feti con peso superiore ai 4 kg)
- riduce i tempi del travaglio e la percezione dolorosa
- facilita le posizioni da adottare durante il travaglio
- migliora l'autocontrollo e la corretta respirazione in travaglio
- favorisce e velocizza la ripresa nel dopo parto

