Scritto da Maria Rea
Venerdì 25 Luglio 2014 12:30

Il **pilates** si conferma un'attività fisica in grado di generare benefici in ogni fase della vita e in particolare durante la gravidanza. Questa disciplina, infatti, permette ad ogni futura mamma di acquisire un maggiore controllo del prorprio corpo, controllando la respirazione e mantenendo una postura corretta per evitare i dolori alla schiena; il tutto attraverso un allenamento efficace ma mai stressante né per le articolazioni né per il corpo in generale.

Durante un corso di pilates dedicato alle gestanti si lavora attraverso esercizi specifici per insegnare alle future mamme a ristabilire la postura corretta. Durante la gravidanza infatti, il peso del pancione tende a far spostare il baricentro delle donne in attesa; uno sbilanciamento che solo in apparenza sembra facilitare i movimenti e renderli meno faticosi, ma che in realtà comporta lombalgie e sciatalgie dolorose.

Dare sollievo alla colonna vertebrale e ai muscoli affaticati, ma soprattutto abituare mente e corpo al mantenimento della postura più corretta: ecco gli obiettivi principali. Le lezioni di pilates possono alternare esercizi a corpo libero, esercizi da eseguire utilizzando una fit ball (un

pallone gonfiabile di grosse dimensioni, generalmente in pvc, con un diametro compreso tra i 45 e i 75 centimetri) ed altri da effettuare con l'aiuto di appositi macchinari. Dunque, i principi cardine della disciplina sono il l lavoro sul baricentro e sui muscoli addominali e dorsali, considerati il vero e proprio centro di controllo dell'intero corpo, il controllo della respirazione (attività particolarmente importante per le donne in gravidanze per prepararsi al travaglio e al parto), la precisione dei movimenti e della concentrazione. Sarà proprio la connessione tra mente e corpo a permettere alle future mamme di raggiungere un controllo totale sui muscoli e sulla postura.