

## BENEFICI del corso SUPER MAMME in acqua:

- ✓ Migliora la circolazione del sangue
- ✓ Alleggerisce il peso sulla colonna vertebrale
- ✓ Facilita il movimento
- ✓ Aumenta la produzione di ormoni positivi
- ✓ Aiuta a sviluppare la propriocezione
- ✓ Incoraggia la diade madre-figlio
- ✓ Facilita la mobilità articolare
- ✓ Si beneficia del naturale effetto 'massaggio' dell'acqua
- ✓ Aumenta il tono muscolare
- ✓ Migliora la capacità respiratoria
- ✓ Stimola l'effetto diuretico

*Future mamme  
il CSC Casnigo vi aspetta!*

Ecco la nostra proposta:

*Corso super mamme*

Iscrizione al corso con frequenza mono settimanale  
**al GIOVEDÌ' orario 19.35-20.20**

Necessario il certificato medico rilasciato dal ginecologo.

Via Lungo Romna, 2 – Casnigo – 24020 BG

035.738054 – 334.6729915 – [info@centrospportivocasnigo.it](mailto:info@centrospportivocasnigo.it)

[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)



**CENTRI SPORTIVI CSC**  
Casnigo - Rovetta  
[www.centrisportivicsc.it](http://www.centrisportivicsc.it)



# “Super Mamme”

## il corso per le gestanti!

I corsi per le gestanti sono nati per alleviare i dolori tipici della gravidanza e rinforzare il tono muscolare, preparando così la *Super Mamma* ad affrontare al meglio i nove mesi e il parto.

Inoltre gli esercizi proposti dall'istruttore sono volti anche ad informare ed educare il neo genitore sui cambiamenti interni del suo corpo.

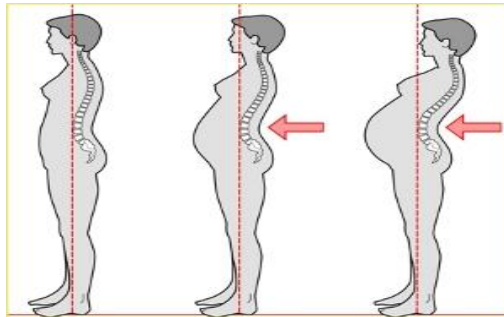


Non si tratta solo di rilassarsi in acqua, ma di fare lavori specifici per le diverse parti del corpo: cervicale, dorsale, lombare, sacrale, respirazioni e vocalizzazioni, distensione del pavimento pelvico e molto di più. Tutto in un'atmosfera divertente e familiare.

Diamo qualche informazione in più.

Durante la gravidanza il corpo femminile cambia in modo notevole.

Pian piano che il bimbo cresce, si modifica la postura. Durante questo periodo l'aumento del peso a livello della pancia fa sì che il centro di gravità si sposti in avanti causando molteplici cambiamenti fisici che portano ad avere anche dolore.



La schiena si inarca, si modifica il tratto cervicale, le anche tendono a intra ruotare (ruotare internamente), le ginocchia prendono la posizione valga (si avvicinano creando le ginocchia a X) e abbiamo anche una modifica nell'arco plantare. Tutte queste modifiche sono automatiche e naturali, ma determinano un aumento del carico a livello della parte lombare della colonna amplificando la lordosi, causando quel fastidioso mal di schiena che persiste anche dopo il parto.

## PERINEO

Uno dei muscoli che lavora di più in questi mesi è il *perineo*; chiamato anche pavimento pelvico è un insieme di legamenti, fasce tessuti connettivali e muscolari che faranno da culla al vostro bimbo per nove mesi della sua vita. Uno degli obiettivi del corso è quello di rendere la Super mamma consapevole della sua presenza e di migliorarne l'elasticità. Purtroppo se non esercitato correttamente si può rischiare che gravidanza e parto siano esperienze più dolorose del necessario.

## RESPIRAZIONE

Respirare è scontato e naturale per tutti. Ma non tutti respirano bene. Durante la gravidanza e soprattutto il travaglio è necessario ossigenare bene sangue e tessuti muscolari così da avere benefici dal punto di vista non solo fisico ma anche psicologico. Una buona respirazione permette di avere la mente lucida e migliorare il rilassamento dei muscoli necessari per far venire alla luce il vostro piccolino.

Questi sono solo alcuni dei benefici del partecipare al corso per gestanti.

## Non dimentichiamo però la cosa più importante: L'ACQUA

Avvicinarsi all'acqua fa sempre bene, tanto più quando sta per nascere una nuova vita. I benefici del fare movimento in assenza di gravità creano le condizioni ideali per la Super mamma di ritrovare serenità e ristoro, inoltre gli esercizi proposti vanno a stimolare muscolarmente quelle fasce che sono indispensabili per il supporto del bambino: addominali, dorsali, trapezio, gemelli e altri.

Tutto questo in un ambiente che neutralizza lo stress sulle articolazioni. L'acqua è un liquido unico. Non a caso il corpo umano è formato da più del 60% d'acqua e il feto per nove mesi è completamente avvolto in questo liquido.



Facciamo un breve ripasso dei benefici...