

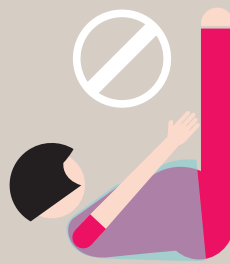
Le attività fisiche e sportive consigliate e da evitare in gravidanza

1



È importante prevedere **allenamenti moderati** per non affaticarsi troppo e non aumentare eccessivamente il battito cardiaco.

2



Dopo il 1° trimestre sarebbe bene **evitare** ogni tipo di allenamento che preveda **esercizi sdraiate sulla schiena** o in piedi molto a lungo.

3



Ogni seduta deve iniziare con 5-15 minuti di **riscaldamento** e terminare con altrettanti minuti di **defaticamento**.



★ Il buon senso è la miglior guida per tutta la gravidanza.



LE ATTIVITÀ CONSIGLIATE

Acquagym
Bicicletta (andatura lenta inferiore a 13 km/h)
Bocce
Camminare, Passeggiare in mezzo alla natura
Cicloergometro / Cyclette / Ergometro a braccia, vogatore (lenta)
Corpo libero (senza sollevamento sulle braccia)
Danza con movimenti lenti
Golf
Nuoto (lento)
Pilates Mattwork (corpo libero)
Sport di tiro (arco, volo, segno)
Stretching
Tai chi, Qi Gong
Tennis da tavolo (ping pong)
Yoga, Yoga per il fitness

LE ATTIVITÀ SCONSIGLIATE

Acquafitness intenso	Motociclismo
Aerobic Circuit Training (prestazione)	Motonautica
Arrampicata sportiva	Pallavolo, beachvolley
Aletica leggera (velocità, lanci, salti)	Paracadutismo
Attività subacquee	Pattinaggio (ghiaccio, rotelle)
Bob, slittino, skeleton	Pentathlon
Calcio	Pugilato
Canoa fluviale, canoa polo, canoa kayak	Rugby
Ciclismo (velocità, keirin, mountain bike)	Sci alpinismo, sci alpino (km lanciato, salto, super G, discesa)
Cicloergometro, cyclette, vogatore intensa	Sci nautico
Combinata nordica	Snowboard
Danza acrobatica	Softball
Danza sportiva	Sollevamento pesi
Equitazione, polo, ippica	Squash
Football americano	Tennis
Ginnastica artistica e ritmica	Triathlon
Hockey (ghiaccio, pista, prato)	Tuffi
Judo, karate, taekwondo	Windsurf
Lotta	