

Ginnastica in gravidanza

Un periodo così lungo e stressante per l'organismo come la gravidanza necessita per la donna di una serenità psicofisica generale. Oltre al sostegno medico e psicologico è opportuno ricorrere a una buona ginnastica propedeutica al parto.

ginniG ti propone un percorso di accompagnamento al parto che puoi iniziare verso il quarto-quinto mese di attesa, o anche prima, e un percorso di ricondizionamento fisico successivo al parto.

La **ginnastica pre-parto** prevede:

- Tecniche di rilassamento
- Esercizi di respirazione
- Tonificazione dei muscoli pettorali
- Tonificazione della cintura addominale
- Tonificazione dei muscoli perineali e della volta plantare
- Esercizi di stretching
- Correzione della postura e della deambulazione

La **ginnastica post-parto** prevede:

- Esercizi di stretching
- Ricondizionamento dei muscoli addominali
- Riabilitazione del piano perineale
- Correzione della postura e della deambulazione

Il parto è una gioia! Con ginniG ti prepari al meglio per dare il benvenuto al tuo piccolo o alla tua piccola

