FIT WALKING

NATALBEN ORO

NATALBEN Supra

Ecco 10 consigli utili per gestire l'attività:

1) La Costanza è sempre un'ottima alleata per tutte ma ancor di più in gravidanza, è sconsigliabile fare lunghe sessioni sporadiche, meglio una camminata tutti i giorni.

2) La Gradualità, soprattutto per le più sedentarie, è consigliabile un approccio graduale. Evitare, soprattutto se non allenate, di affrontare sessioni di cammino troppo stancanti che possono demotivare.
Al termine della camminata si deve avvertire che i muscoli hanno lavorato, dev'essere però una sensazione piacevole.

3) Quanto?
Nei primi due trimestri è possibile allenarsi anche un'ora al giorno. Nell'ultimo trimestre con l'aumentare del carico è anche possibile dividere l'esercizio in due camminate di 15/30 minuti ciascuna..

4) Quando?
Dipende dalla disponibilità di tempo e dalle abitudini della futura mamma, ma consigliamo di evitare le ore più calde/più fredde della giornata al fine di evitare un accumulo di stress fisico. Meglio quindi le ore centrali del giorno in inverno e le prime ore del mattino o la sera

5) Come?
Camminare di buon passo, mantenendo un'andatura vigorosa e dinamica senza però esagerare. Se si riesce a parlare mentre si cammina, allora l'attività è moderata, se invece si ha difficoltà o il fiatone, significa che l'esercizio è vigoroso e/o al di sopra del proprio livello di allenamento. E' importante cercare di mantenere la corretta postura, come indicato nella tecnica del Fitwalking, in particolare mantenendo il busto ben eretto così da conservare un buon equilibrio dei carichi sull'apparato muscolo-scheletrico e articolare.

6) Dove?
I percorsi pianeggianti sono da privilegiarsi rispetto a quelli con dislivelli rilevanti, soprattutto nell'ultimo trimestre i percorsi con salita e discesa sono da evitare. Si può camminare ovunque, anche in città, in ogni caso è meglio preferire aree verdi o con poco traffico che permettono una buona ossigenazione.

7) Da sole o in compagnia?
Il cammino è un'attività pressoché priva di rischi, la scelta se allenarsi da sole o in compagnia è soggettiva, la sessione di cammino può essere intesa come un momento tutto per sé per rilassarsi e staccare dallo stress oppure come un'occasione per passare in maniera attiva il tempo libero con le amiche. Nell'ultimo trimestre è consigliabile camminare in compagnia così da avere un aiuto in caso di bisogno (stanchezza, contrazioni, ...).

8) Abbigliamento e calzature
È bene optare per un abbigliamento comodo e traspirante. In inverno evitare di vestirsi troppo pesantemente per evitare eccessiva sudorazione. In estate lasciare la pelle più scoperta possibile così che vi sia una buona traspirazione o scegliere abbigliamento in fibre naturali, come il cotone o il lino. Gli abiti non devono costringere.
La scelta della giusta calzatura è fondamentale, le scarpe devono essere comode anche in previsione di eventuali gonfiori/edemi ai piedi. Le scarpe devono garantire una buona camminata. Evitare tacchi e calzature troppo rigide. Ideale utilizzare calzature di tipo sportivo.
Attenzione:
il piede in gravidanza va incontro ad un abbassamento dell'arco plantare, nella prima gravidanza o nel caso di gravidanza gemellare questo porta ad un allungamento di mezzo numero, a volte di un numero intero. Quando si scelgono le scarpe da jogging bisogna tenerne conto.

9) Idratazione
Fondamentale sempre ancor più in gravidanza, la disidratazione può essere infatti causa di problemi per la mamma e il bambino. È bene quindi bere prima e dopo l'attività e portare con sè una bottiglietta d'acqua. L'acqua naturale è la miglior opzione, per darle un po' di sapore ed evitare bibite gasate e bevande zuccherine, si può spremere un limone o un'arancia

10) Respirazione
Camminare con un buon passo aiuta ad allenare la respirazione e la resistenza allo sforzo. E' importante dedicarsi con attenzione alla respirazione addominale, da privilegiare, eventualmente adottando tecniche di respirazione mutuate da altre discipline come lo yoga.

NB *Le controindicazioni sono la minaccia d'aborto, di parto prematuro, la placenta previa, tutte le condizioni che richiedano riposo a letto*