


Lo sport in gravidanza fa male al bambino?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

bacino e della colonna vertebrale (es. camminare, ballare, ginnastica dolce, yoga, etc.). Oltre agli sport a rischio di cadute e traumi addominali, sono da evitare anche quelli che determinano un prolungato aumento della pressione endoaddominale.

Quanto esercizio fisico svolgere?

Le discipline aerobiche consigliate in gravidanza andrebbero praticate per un minimo di 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti, preferibilmente suddivisi in sessioni da 10 minuti da svolgere nei vari giorni.

Ricorda

In gravidanza una leggera e regolare attività fisica apporta numerosi effetti positivi, sia alla futura mamma che al bambino. In ogni caso, è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico di fiducia prima di cominciare a fare sport.

Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**