*La grossesse et Pilates*



Les exercices de ***Pilates*** sont bénéfiques aux femmes enceintes, avant, et après la grossesse, puisqu’ils favorisent  la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré- et postnatales. Ils offrent une bonne préparation à l’accouchement et ils favorisent également la récupération après la naissance du bébé.

***Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré- et postnatale***

-          La force abdominale est importante pour aider à supporter le poids de l’utérus lorsqu’il grossit, pour supporter la colonne vertébrale, ainsi que pour faciliter l’accouchement.

-          Des muscles abdominaux plus forts et plus toniques (sans excès) sont moins susceptibles de se séparer de façon excessive lors de la grossesse et leur désunion se résorbe plus vite après l’accouchement.

-          Une bonne posture et un gainage aident à mieux contrôler la bascule du bassin qui se produit naturellement lors de la croissance du bébé dans l’utérus.

-          Les exercices ***Pilates*** favorisent la relaxation, améliorent le sommeil et augmentent la quantité d’énergie.

-          Ils aident à améliorer la circulation cardiovasculaire de la mère et du fœtus. Ceci aide à prévenir les varices et les crampes dans les jambes.

-          Les exercices diminuent les douleurs de dos.

-          Ils diminuent les risques de constipation.

-          Ils favorisent et accélèrent la récupération postnatale.

-          Ils augmentent le bien-être psychologique, physique, et l’image de soi.

-          Ils augmentent la conscience du corps et la conscience du plancher pelvien, et ainsi ils améliorent la capacité de la maman à relâcher le plancher pelvien pour faciliter l’accouchement.

-          Les exercices ***Pilates***  améliorent le retour veineux.

-          Amélioration de la résistance et du maintien des positions.

-          Les exercices peuvent être exécutés à une vitesse qui soit confortable pour la participante.

-          La technique de respiration aide à préparer l’accouchement.

-          Les articulations sont stabilisées et ne subissent pas de contraintes excessives.

-          La musique et l’environnement sont relaxants.

-          Les exercices sont fluides et ainsi favorisent un renforcement fonctionnel