Eleonora Vallone presenta la sua ultima fatica "Mamma Gym"

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Al circolo Acquaniene di Roma

Roma 15 maggio 2011 - Ferruccio Fazio. Ministro della Salute e **Renata Polverini**, Presidente della Regione Lazio hanno tenuto a battesimo, con una speciale dedica da loro sottoscritta, il nuovo libro di **Eleonora Vallone, un testo** particolarmente interessante che insegna alle mamme in attesa come utilizzare al meglio le opportunità che la tecnica dell'acqua gym offre nel periodo più delicato della vita di una donna che sta per diventare mamma, non importa se per la prima volta o no.[MORE]

La ginnastica in acqua è forse lo sport più completo e per questo più adatto ad offrire benefici effetti nel periodo di gravidanza ed Eleonora Vallone lo ha ben capito e, come pioniera dell'acqua gym, è ora riuscita ad ideare con il prezioso aiuto di medici e di ginecologi, alcuni fondamentali esercizi da svolgersi in acqua affinché il periodo di dolce attesa risulti innanzi tutto meno traumatico e per consentire altresì alle gestanti di rimanere in splendida forma durante tutto il periodo.

Non solo: il contatto con l'acqua consente alle future mamme di diminuire la tensione che si accumula durante il periodo pre-parto; a trarre giovamento dalle migliori condizioni fisiche della mamma saranno anche i nascituri perché da tali migliorate condizioni di vita della mamma essi potranno sviluppare al meglio il loro futuro sviluppo psicomotorio e fisico, acuendo

inoltre anche quello dei sensi.

Eleonora Vallone è la fondatrice della prima **scuola italiana di GymSwim**, una disciplina da essa stessa brevettata ed insegnata in Italia ed all'estero; Mamma Gym non è la sua prima pubblicazione : con GymNuoto ha vinto il Premio Bancarella Sportnel 1995 ed ha anche pubblicato, con Sperling & Kupfer, GymVasca.

I cento esercizi descritti in questa sua ultima opera, che esce per i tipi della Armando Curcio Editore, 192 pagine, al costo di 14,90 euro, sono l'esempio di come attraverso lo studio appassionato di una appassionata è possibile ricavare benefici effetti sulla salute e su come vivere con la più assoluta naturalezza i cambiamenti che via via avvengono nel corpo della futura mamma durante i nove mesi di gestazione.

Mamma Gym è diviso in sei parti: dai GymTantra, ideati per stimolare la coppia al fine di far partecipare all'evento anche il futuro papà alla sezione dedicata alla respirazione autogena in acqua durante il primo, secondo e terzo trimestre di gravidanza; dal parto in acqua agli esercizi da eseguirsi in acqua dopo il parto e fino alla remise en forme per tornare in grande forma dopo la nascita del bambino.

Insomma, un manuale consigliabile a chi ha anche poca dimestichezza con l'idroterapia che tra i benefici effetti sulla salute della futura mamma vede al primo posto quello della diminuzione e della facilitazione della durata del travaglio in quanto è ormai appurato che l'uso dell'acqua accelera il travaglio stesso.

Nessun problema quindi all'uso dell'acqua, nemmeno rischi infettivi materni e neonatali, nessun aumento di emorragie postpartum e, sicuramente, forte riduzione di traumi perineali grazie alla azione emolliente del bagno caldo sul perineo sperimentata su più di settemila donne che hanno attuato con successo il sistema dell'acquaGym al momento del travaglio.

andrea gentili) (notizia segnalata da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/eleonora-vallone-presenta-la-sua-ultima-fatica-mamma-gym/13295