

# neo mamme in forma e felici

**L**a *Power Plate Academy* di Londra, in collaborazione con medici ed ostetrici, ha recentemente lanciato il primo protocollo d'allenamento post-parto, certificato dalla *Comunità Europea* e approvato scientificamente grazie a risultati ottenuti osservando più di 1.000 donne in 3 anni di ricerca.

Il programma, la cui durata è pari a 8 settimane, si svol-

ge interamente con la nuova pedana *Powerplate pro6* e prevede l'esecuzione di test medici iniziali e finali.

Il suo scopo è aiutare le neomamme a riconquistare rapidamente il benessere psicofisico dopo la nascita del proprio bambino, evitando di cadere nella depressione post parto anche grazie alla socializzazione con altre mamme.

È risaputo che la gravidanza provoca grandi scompensi nel corpo della donna, tra i quali spiccano, solo per citarne alcuni, lo schiacciamento del diaframma e la variazione della respirazione, l'accentuazione della lordosi lombare e della cifosi toracica, la variazione della posizione di organi importanti (fegato, intestino, retto), nonché una riduzione della flessibilità e della densità ossea e un aumento della ritenzione idrica.

Per riequilibrare tutti questi parametri dopo il parto è necessario svolgere esercizi mirati svolti sotto il diretto controllo medico.

Il programma *Power Plate Post Natal* assicura un miglioramento dell'umore, tonifica gli addominali e tutti i muscoli perineali, favorisce la perdita di peso, il riequilibrio posturale e del posizionamento degli organi, nonché l'incremento della densità ossea e soprattutto migliora la circolazione sanguigna e linfatica.

Le donne che svolgono il programma – proposto anche in alcune cliniche ed ospedali di Roma e Milano – in poche settimane ritrovano la loro forma fisica e la loro femminilità nella vita di coppia.

La tonificazione dei muscoli perineali riduce infatti, sino a eliminarle, le perdite vaginali e permette una rapida ripresa della normale vita sessuale.

Il primo master trainer italiano certificato in questo programma è Vito Toraldo (nella foto con Claudia Gerini), istruttore CONI e atleta olimpico vincitore di diverse medaglie. Insieme a lui lavorano un team specializzato di ginecologi ed ostetriche.

Per informazioni:  
**Power Plate Italia**  
di Roma  
tel. 06.870.893.71  
[www.powerplate.com](http://www.powerplate.com)

