

Des conseils bien-être et minceur



ELLE.fr

Femmes enceintes et Imoove

Toute femme enceinte est soumise à un changement de sa posture. Ses courbures vertébrales s'accroissent avec pour conséquences :

- spasmes musculaires du dos
- tendance au tassement des disques lombaires
- encastrement des os du bassin en antéversion qui gêneront l'accouchement;
- diminution respiration thoracique et abdominale.
- diminution circulation de retour veineux des jambes.
- Affaiblissement musculaire.

Le travail Musculopostural réalisé sur IMOOVE consiste en un programme progressif pour empêcher ces troubles:

BENEFICES IMOOVE

Bercé par le mouvement du plateau la future maman avec une séance de 20 à 30 minutes deux fois par semaine aura d'importants bénéfices.

1ère phase Souplesse-Respiration-Circulation

- Assouplir par le stretching dynamique global qui permet de cibler le bassin, le buste, et la décompression vertébrale.
- Respirer retrouver l'amplitude respiratoire du diaphragme qui rééquilibre les pressions intra abdominales pour le plus grand confort de bébé et se détendre.
- Pomper rythmiquement ses voûtes plantaires et améliorer sa circulation de retour, fini les jambes lourdes.

- Tonicité des organes gynécologiques par régulation vasculaire

2ème phase Tonique

- Renforcer les muscles profonds de la statique vertébrale. Rester droite Prévenir sciatique et douleurs de dos.
- Tonifier le périnée.
- Renforcer les chaînes musculaires des jambes coordonnées aux muscles du buste.
- Renforcer les muscles des bras.

Posté par fitnessminceur le 8 février 2011.

Laisser un commentaire

* Nom

* E-mail (privé)

Site internet

Publier mon commentaire

▶▶ RETOUR VERS my ELLE

▶▶ RETOUR VERS ELLE.fr

ELLE FASHION FACTORY
JEUNES
TALENTS
VOTEZ
POUR VOS CRÉATEURS
PRÉFÉRÉS
▶ SUR ELLE.FR

Catégories

anti-âge (14)

beauté (63)

fitness (132)

minceur (142)

Non classé (23)

santé (67)

Articles récents

VOUS ET L'EAU

VITAMINES

Vaincre le grignotage

Une balance d'impédancemétrie pour calculer le taux de graisse...

UN BON REFLEXE : COMPARER LES ETIQUETTES

Commentaires récents

Se relaxer pendant la grossesse | CookingPlanet dans Se relaxer pendant la grossesse

Anorexique | Acheter clomid online dans Comment reconnaître l'anorexie et la boulimie ?

Electrostimulation dans Appareil d'électrostimulation : Comment ça marche ?

| Health and Fitness dans Alimentation et constipation

Mazalie dans La WELLBOX, pour mincir chez vous !