Goditi la gravidanza...
...Senza dolore ai piedi...
respira e fai stretching tutti i giorni...

Ogni posizione di stretching va mantenuta per almeno 30 secondi: il tempo minimo necessario per allungare le guaine che sostengono muscoli e tendini e ottenere così una modificazione che abbia una durata nel tempo.

Regola generale: RESPIRA!!!
nella fase di stiramento si espira, nella fase di riposo si inspira.

Carponi, con le gambe divaricate in base alla larghezza delle spalle, espira, formando con la schiena un arco verso l'alto e abbassando la testa, che resta "nascosta" tra le braccia; mantieni la posizione alcuni secondi. Poi, inspirando, inarca la schiena verso il basso, sollevando la testa in modo da guardare di fronte a te.

Seduta su un lieve rialzo (come un piccolo cuscino), divarica le gambe fino a quando senti stirare la parte interna delle cosce, mantenendo la schiena perpendicolare al pavimento; i piedi sono a martello o, se non riesci, con le punte abbassate. Se la tensione si allenta, porta il busto in avanti: l'importante è che la schiena resti dritta, altrimenti l'esercizio è poco efficace.

Sdraiata, con le ginocchia flesse e le gambe divaricate, il braccio destro perpendicolare al busto e il braccio sinistro verso l'alto: mantenendo le spalle aderenti al suolo, piega entrambe le ginocchia verso destra, cercando di toccare terra con il ginocchio destro e facendo in modo di non far toccare le gambe fra loro. Esegui lo stesso esercizio dall'altro lato

Seduta, con le piante dei piedi a contatto, le mani appoggiate alle caviglie e la schiena dritta, fletti il busto in avanti, mantenendo i gomiti verso l'esterno e cercando di portare le ginocchia verso il basso. Più i talloni sono vicini alla zona pelvica e le ginocchia al pavimento, più l'esercizio è impegnativo.