

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - FÉVRIER 2010

Nouveau programme
Pré & Post-natal

***Lady* fitness®**

MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN



Lady Fitness lance

son nouveau programme :

« **Pré & Post-natal** »

pour répondre aux attentes des femmes qui veulent pratiquer en toute sécurité une activité sportive

« **pendant et après grossesse*** »

** avis médical recommandé pendant toute la grossesse*

Contrairement à certaines idées reçues, le fait d'être enceinte, n'oblige en aucun cas de rester inactive. Auparavant on incitait les femmes enceintes à ne pas trop se fatiguer, les mœurs ont changé et **les médecins eux-mêmes recommandent de pratiquer, de façon modérée, une activité physique régulière.**

Le premier argument avancé étant qu'une femme en bonne condition physique sera plus armée pour faire face à un accouchement qui peut s'avérer difficile.

Les bénéfices de la pratique d'une activité sportive modérée sont nombreux :

- augmentation de l'énergie
- amélioration de l'humeur (le sport produit des endorphines...)
- meilleure estime de soi
- plus grande facilité à maintenir un poids optimal à chaque étape de la grossesse
- prévention du diabète gestationnel et des maux de dos
- réduction du stress
- meilleur sommeil réparateur
- etc...

Parce que chaque grossesse est différente d'une femme à une autre, la pratique d'une activité sportive, même légère, doit obligatoirement être **soumise à l'approbation d'un professionnel de santé** (médecin, gynécologue ou sage-femme) qui en délimitera le périmètre.

Depuis plus de 5 ans, **Lady Fitness conçoit des programmes spécifiques pour les femmes**, il était donc logique qu'elle réponde à une demande de plus en plus croissante en lançant **le programme « pré & post-natal ».**



Lydie Doit, initiatrice du programme

Passionnée par le sport et son impact sur le corps, Lydie Doit participe depuis 2 ans en collaboration

avec Lady Fitness, à l'élaboration du site Lady Diet et à la rédaction d'articles dans le domaine du bien-être physique et mental. Elle a également co-écrit le livre « 30 mn pour mincir : la méthode Lady Fitness » (éd. Terre d'Hommes) qui sera en librairie le 1^{er} mars prochain.

« Faire du sport pendant la grossesse m'a permis de rester en forme tout en préservant mes formes. En effet, j'ai pris 9 kilos par grossesse et je suis certaine que bouger à mon rythme 2 fois par semaine a ralenti la prise de poids et surtout a évité que la cellulite ne s'attaque trop à ma silhouette. J'ai eu l'accord de mon gynéco pour le sport car il y avait un coach et un travail avec la ceinture cardiaque personnalisée pour femme enceinte. Sans cela, ça aurait été impossible. Le résultat est là : 2 grossesses rapprochées (24 et 9 mois) et j'ai retrouvé mon poids de forme car j'ai fait du sport pendant et après la grossesse. »

En quoi consiste le programme « Pré & Post-natal » ?

Lady Fitness propose un programme sur-mesure réalisé à partir du concept phare de la marque : un circuit de 30 minutes, alterné d'exercices sur machine, d'exercices au sol et enrichi de parcours thématiques « **cardio** », « **ventre plat** », « **fesses fermes** » « **body buste** » et « **cuisses galbées** », avec la présence continue d'un coach.

Les exercices et leurs intensités sont adaptés suivant l'avancée de la grossesse et l'état physique.

Programme « Lady Fitness Pré-natal »

Adapté aux femmes enceintes jusqu'au 7ème mois de grossesse*, ce programme se concentre essentiellement sur les cuisses et les fesses.

* sans contre indication médicale ni trouble pathologique



Programme « Lady Fitness Post-natal »

Il est recommandé d'attendre 3 à 4 mois après l'accouchement et l'accord de son médecin (gynécologue ou kinésithérapeute) avant de reprendre ou commencer une activité sportive. Avant ce délai un relâchement trop important du périnée pourrait entraîner une descente d'organe.

Le programme « post-natal » s'inscrit en continuité des parcours suivis au cours de la grossesse. Les circuits « Cardio », « Fesses Fermes », « Body Buste », « Cuisses Galbées », peuvent donc être pratiqués ainsi que « Ventre plat », interdit au cours de la grossesse.

+ 1
programme



Les conseils de Lady Fitness

- ne pas pratiquer l'activité à jeun
- éviter les sauts et l'effort trop intense (« aller à son rythme »).

Les bienfaits de l'activité

Au niveau physiologique :

- Contrôle de sa respiration, synchronisation entre la respiration et le mouvement.
- Meilleur retour veineux.
- Effet de vasoconstriction qui stabilise les problèmes de varices et de jambes lourdes.
- Diminution de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle permettant de mieux surmonter la charge imposée au cœur de la grossesse.

Au niveau psychique :

- Être rassurée, entourée. L'état mental s'améliore grâce à l'activité physique.
- Les futures mamans apprennent à mieux écouter et connaître leur corps et ses modifications.
- Perception plus intense mélangeant kinesthésie et proprioception.
- Coordination respiration/mouvement qui va apporter une détente physique donc mentale
- Au cours de cette détente, la femme ressent un contact étroit avec le bébé qui est calme (leur anxiété diminue)

Prix : à partir de 45 €/mois

Possibilité de souscrire un abonnement (6 mois ou 1 an)
ou à la carte (sous forme de ticket).

Retrouvez le centre
Lady Fitness le plus
proche de chez vous sur
www.ladyfitness.fr
Informations lectrices
au **04 78 14 58 58**

Contacts presse
et demande de visuels :

PROFILE PR

Presse écrite/internet :

Aurélie LÉVEILLÉ – aleveille@profilepr.fr
Tél : 01 56 26 72 23

Tv/radios :

Julie CHABEAUDIE – jchabeaudie@profilepr.fr
Tél : 01 56 26 72 01