



Passeggino, nuovo alleato

**GINNASTICA FUNZIONALE CON IL TUO
BAMBINO? È POSSIBILE**

Con la gravidanza, anche nelle atlete si verifica un rilassamento generale dei tessuti e spesso un indesiderato accumulo di grasso visibile maggiormente su addome, cosce e braccia. Nei numeri scorsi abbiamo guidato le neo mamme nel lungo e motivante percorso per tornare in forma dopo il parto, riprendendo piano piano gli allenamenti per stare bene e in un'ottica di rientro alle gare. La ginnastica funzionale è parte importante del piano di *remise en forme* ed è vivamente consigliata nel primo periodo del post parto dopo l'ok del ginecologo.

▷ Per una mamma fit

Cercando un po' in rete si trovano tanti *work out* da fare per rimettersi in forma, da alternare alla normale ripresa delle sedute di allenamento del *trifitness*. Ma quanti di questi allenamenti si possono fare con il neonato? Apparentemente nessuno, a meno che non cerchiate sul sito www.mammafit.it; troverete un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. È una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio del passeggino. La parte di tonificazione (dopo una fase di riscaldamento) segue un percorso alternato tra segmento superiore e inferiore del corpo: per esempio si avvicinda un

esercizio per il bicipite con uno per il quadricipite. In tal modo vengono eliminate le pause di recupero, consentendo di mantenere elevato il ritmo del *work out*. Il metodo MammaFit contempla anche esercizi classici (come affondi o *squat*) da eseguirsi però cullando il bimbo, spingendo il passeggino. Particolare attenzione è posta nel recupero progressivo della muscolatura addominale e pelvica, messa a dura prova durante la gravidanza e il parto. Il *training* si conclude con una fase di *stretching*. Il programma si apprende online con delle lezioni di e-learning, oppure frequentando gli innumerevoli corsi o leggendo il libro *Mamma Fit, in forma dopo il parto*, Giunti Demetra editori.

▷ **I benefici**

I benefici di questo programma sono molteplici: miglioramento della circolazione sanguigna, aumento della coscienza corporea, diminuzione dello stress, aiuto nel controllo del peso. Mamma Fit si divide in:

MammaFit Passeggino Workout

La lezione è adatta sia all'aperto sia al chiuso e ha una durata di circa 45-60'. Dopo qualche minuto di riscaldamento, si passa alla fase di tonificazione per le gambe. A ogni sospinta del passeggino sul posto corrisponde un movimento specifico degli arti inferiori che andrà a lavorare una certa fascia muscolare. Se la lezione è tenuta in un parco, tale fase può essere intervallata con periodi di camminata veloci o corsa. Per le braccia vengono utilizzati gli elastici. È prevista una stazione a terra su tappetino per gli

addominali e il bimbo, a seconda dell'età, può essere tolto dal passeggino/carrozzina e posizionato accanto alla mamma.

MammaFit Marsupio Workout

Il marsupio è per i piccoli il posto ideale. Vicino al calore della mamma e al battito del suo cuore, i bimbi ritrovano un felice ricordo, quello di essere portati in grembo. Negli ultimi tempi, si è diffuso particolarmente l'utilizzo delle fasce: morbide, confortevoli e talvolta più ergonomiche dei marsupi/zaino, si prestano ancora più agevolmente per quest'ora di tonificazione. La lezione è adatta sia all'aperto sia al chiuso e ha una durata di circa 45'. I bambini molto piccoli possono essere portati davanti, mentre i bimbi più grandi possono essere posizionati sulla schiena. Il peso del fagottino costituisce la resistenza con la

quale si lavorerà per gli arti inferiori. Sul finire una stazione a terra su tappetino per gli addominali e *stretching*. Il bimbo viene tolto dal marsupio e posizionato sul petto o addome della mamma. Al bambino piacerà sicuramente il contatto!

MammaFit Yoga Bébé

Questo è un corso di yoga per neomamme col loro bimbo. La lezione ha una durata di 60' e può essere praticata sia all'aperto sia al chiuso. Prevede l'acquisizione di asana (posizioni statiche) mudra (posizioni dinamiche) e respiro che mirano a dare alla donna la consapevolezza delle potenzialità e limiti del proprio corpo, donando nel tempo forza, fluidità e flessibilità. Il bambino è integrato nel lavoro, coinvolto o posto accanto alla mamma in un ambiente sereno e accogliente.



▷ **E se il bimbo piange?**

Sebbene diversi esercizi vengano eseguiti cullando il bambino, può succedere che a metà *work out* il piccolo cominci ad annoiarsi. In questo caso è utile tenere dell'acqua a portata di mano per lui oppure, in base all'orario, una merenda o il suo giocattolo preferito. Cercate sempre di allenarvi dopo la poppata o il biberon. Cantategli una canzoncina, parlategli o, se siete già a metà allenamento, stendetelo per terra vicino a voi. Siate comunque sempre serene e vedrete che così come ha imparato che esiste l'ora del bagnetto o della nanna, presto riconoscerà anche l'ora dedicata al vostro *work out* quotidiano, sia esso di ginnastica funzionale o corsa. ◀