

FUORI COL PASSEGGINO

Fare “palestra” senza perdere d’occhio il tuo bambino, anzi, coinvolgendolo negli esercizi? Non è un sogno irrealizzabile, ma la filosofia di MammaFit, un nuovo metodo appositamente studiato per mantenere in forma le neomamme di bebè da 0 a 3 anni.

■ A cosa serve

Si tratta di una ginnastica destinata ad allenare e tonificare la muscolatura, bruciando allo stesso tempo calorie. Il bebè, sia nel passeggino sia nel marsupio, è un “peso” che favorisce l’impegno muscolare.

■ A chi fa bene

Con MammaFit hai l’opportunità di fare qualcosa per il tuo benessere e per la tua salute senza doverti allontanare dal bambino. Oltre a curare la forma fisica, potrai godere del verde di un parco in compagnia di altre mamme con cui condividere dubbi ed esperienze. E grazie alla produzione di endorfine, terrai a bada i momenti di malinconia o depressione. E il tuo bimbo? Per lui ogni esercizio sarà una piacevolissima coccola, ma anche un’introduzione precoce al movimento e allo sport.

■ Dove farlo

Le lezioni, tenute all’aperto o in palestra a seconda delle stagioni, hanno una durata di circa 45-60 minuti. A condurle, istruttrici specializzate MammaFit. Vengono organizzate in numerose città italiane anche grazie al patrocinio dei Comuni. È possibile consultare il calendario aggiornato sul sito www.mammafit.it.



Elaine Barbosa

Istruttrice di fitness, pilates e body sculpt, ha fondato e dirige con Monica Taranto l’associazione culturale e sportiva MammaFit



Lo stretching Prima e dopo gli esercizi, sciogli i muscoli delle gambe con un po’ di stretching. Usa il passeggino come sostegno, inclina il tronco in avanti, separa le gambe, ruota la punta del piede verso l’esterno e solleva a martello. Resta in posizione per circa 10 secondi, quindi esegui dal lato opposto. Ripeti almeno 3 volte.



Lo squat In posizione eretta, porta i glutei indietro e verso il basso, come per sederti. Nell’abbassarti, allunga le braccia spingendo il passeggino in avanti di qualche centimetro. Attenzione: durante l’esercizio, le ginocchia non devono oltrepassare la punta dei piedi. Torna eretta, riportando il passeggino verso di te. Ripeti da 8 a 15 volte, sempre cullando il tuo bambino.



L’affondo Puoi eseguire l’esercizio sia con il passeggino sia con il bimbo nel marsupio. Avvicina un ginocchio al terreno, sostenendoti sull’altra gamba piegata (se usi il passeggino, allunga le braccia in avanti e spingilo dolcemente in avanti). Rimettiti in piedi e ripeti alternando la posizione delle gambe. Effettua da 1 a 3 serie di 8-12 ripetizioni.