

## Tuta e passeggino fitness con il bebè



**Mamme mentre fanno fitness nel parco**

di **VERONICA CURSI**

Corrono, saltano, fanno stretching, potenziano gambe, braccia e glutei. I bimbi dentro al passeggino dormono, alcuni si guardano attorno e loro, con la tenacia di chi vuole rimettersi in forma dopo una gravidanza, sembrano non stancarsi mai. È un venerdì mattina a Villa Borghese e quelle donne che saltellano cullando un passeggino con tanto di pupo annesso, sono le partecipanti ai corsi di MammaFit, la ginnastica col passeggino, l'ultima tendenza nel campo del fitness.

**L'articolo all'interno**

## TENDENZE

### Carrozzina e marsupio al posto dei pesi per tornare in forma all'aria aperta dopo il parto

di VERONICA CURSI

Corrono, saltano, fanno stretching, squat, potenziano gambe, braccia e glutei. I bimbi dentro al passeggino dormono, alcuni si guardano attorno divertiti, e loro, con la tenacia di chi vuole rimettersi in forma dopo una gravidanza, sembrano davvero non stancarsi mai. È un venerdì mattina a Villa Borghese e quelle donne che saltellano ritmicamente cullando un passeggino con tanto di pupo annesso, non sono altro che le partecipanti ai corsi di MammaFit, la ginnastica col passeggino, l'ultima tendenza nel campo del fitness. Una moda, ancora una volta Usa, che da un anno ha preso piede anche nei parchi della capitale risolvendo non pochi problemi alle mamme romane.

L'invenzione miracolosa è opera di due mamme milanesi molto qualificate in materia di fitness, Elaine Barbosa e Monica Taranto, e consiste in una serie di esercizi dedicati alle madri che hanno partorito da almeno sei settimane. Ci sono corsi di MammaFit nei parchi di quasi tutta Italia. Ma a portare lo stroller fitness a Roma, è stata Valentina Pica, psicologa e istruttrice di ginnastica, convinta sostenitrice dei «benefici psicologici ancora prima che fisici» di questa particolare tipo di attività.

Si perché tornare in forma dopo il parto non è sempre facilissimo. Come si fa a trovare un po' di tempo per se stesse tra poppate, pannolini e notti insonni? Adesso un modo c'è. E da Villa Borghese al Pineto si sta diffondendo in tutta la città. Basta portare con se il bimbo e avere tanta voglia di



# Al parco con tuta e passeggino la ginnastica si fa con il bebè

## Si chiama «MammaFit», il nuovo trend made in Usa sbarca a Roma



Sopra,  
un gruppo di  
mamme  
si allena  
nel parco  
di Colle Oppio  
A sinistra,  
fitness con il  
passeggino a  
Villa Borghese



In alto e a destra,  
una lezione  
delle mamme fitness  
nel parco del Pineto  
dove i corsi cominceranno  
i primi giorni di ottobre



divertirsi. «Si può fare ginnastica, migliorare il proprio corpo, eliminando il senso di colpa di dover lasciare il proprio bimbo a nonni o baby sitter e in più - spiega Pica - si fa amicizia e si socializza con altre mamme». Le donne che partecipano a questi corsi, infatti, tonificano e distendono i muscoli e recuperano progressivamente la muscolatura addominale, il tutto - e qui sta è la vera particolarità di questa disciplina - con esercizi che comprendono l'uso del passeggino e del marsupio che diventano veri e propri strumenti di fitness.

Da ottobre i corsi inizieranno due volte

### Da villa Borghese a Colle Oppio al Pineto lezioni di un'ora a 30 euro al mese

registrarsi.

Ma qual'è la ginnastica più adatta per donne che hanno appena partorito? «Si va dallo squat agli slanci laterali - spiega ancora Pica - il passeggino funge da sostegno e da peso per i movimenti e per gli affondi. Mentre con il marsupio il tutto diventa ancora più avvolgente perché il bimbo sta a contatto con il corpo materno e diventa un piccolo sovraccarico utile per rimettersi in forma».

Non solo benessere fisico, però. «Stare tutte insieme comporta benefici soprattutto a livello sociale: si forma una vera e propria comunità di mamme che si scambiano consigli e suggerimenti utili per superare, soprattutto all'inizio, la prima fase di isolamento che a volte porta a vere e proprie forme di depressione post parto». Parola di mamme. Come Serena che a fare ginnastica ci va con la piccola Lucia, 10 mesi: «Ho trovato un modo utile per ritrovare la forma dopo la gravidanza, stare con mia figlia ma anche per farmi nuove amiche». E aggiunge Ludovica: «È davvero divertentissimo stare tutte insieme e parlare dei problemi quotidiani con i nostri bimbi mentre si fanno glutei o affondi».

Perché le lezioni, numerosissime soprattutto in primavera, sono davvero a misura di mamma: se si deve allattare o cambiare il pannolino, ad esempio, ci si ferma, e si riparte. E se il bimbo piange? Che problema c'è: si trova una soluzione tutte insieme e poi via, di nuovo a fare sport. Una tendenza, questa, che sta diventando una vera e propria moda romana «anche se - puntualizza l'organizzatrice dei corsi - ci piacerebbe riuscire ad avere l'appoggio del Comune per organizzare ancora più lezioni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA