

ROMA SPORT

FITNESS Spopolano gli esercizi per rimettersi in forma dopo il parto

Mamme sprint

Nelle ville romane neonati e passeggini diventano «attrezzi»



Fabiana Pellegrino

■ Mamme che fanno stretching con il bebè nel marsupio o fanno jogging spingendolo il passeggino: non siete nei viali di Central Park a New York, ma a Villa Borghese nella capitale. E l'esercizio di fronte a voi è quello di «MammaFit», allenamento brevettato da Monica Taranto ed Elaine Barbosa, due istruttrici di ginnastica, per aiutare le neomamme a rimettersi in forma senza il pensiero di dover lasciare il piccolino a qualcuno.

Nei parchi di Roma la ginnastica si fa assieme al neonato ed è così che ci si tonifica mentre si spinge il passeggino o col marsupio addosso. Conviene abituarsi a queste scene, allora, perché già solo nella capitale sono quattro i parchi invasi dalle neomamme, quello di Colle Oppio, dell'Eur, il parco Pineto e, appunto, Villa Borghese.

MammaFit, però, non si ferma a Roma, ma conta ormai su diverse centinaia di iscritte in tutte Italia. L'associazione è affiliata al Centro Sportivo Italiano e riconosciuta dal Coni ed è nata nel febbraio del 2010 per esigenze personali: «Mi sono accorta sulla mia pelle - spiega Monica Taranto, una delle due fondatrici - di quanto siano difficili i primi mesi dopo la nascita di un bambino. Diventa difficile trovare degli spazi per sé e avere momenti di incontro con le altre mamme». Ecco allora gli obiettivi fondamentali, vale a dire recuperare la forma fisica dolcemente e incontrare altre donne con cui parlare e vantarsi del proprio bimbo.

Dopo un primo corso a Milano, fortemente sostenuto dalla vecchia amministrazione comunale, MammaFit si è progressivamente spostata in diverse città italiane. L'allenamento si rivolge a tutte le mamme che

INFO

Sostegno MammaFit è affiliata al Csi, riconosciuta dal Coni ed è stata fondata nel 2010 da Monica Taranto ed Elaine Barbosa. La missione è sostenere il post-parto. A Roma MammaFit è presente nei parchi di Colle Oppio, dell'Eur, del Pineto e a Villa Borghese

abbiano partorito da almeno 6 settimane attraverso un allenamento specifico che, con passeggino e bebè a bordo, punta a tonificare tutti i distretti muscolari, dedicando una particolare attenzione al pavimento pelvico e agli addominali, le strutture maggiormente sollecitate durante la gravidanza e il parto.

I corsi sono due, quello con il passeggino e quello col marsupio, ogni lezione dura dai 45 ai 60 minuti e ha la classica struttura tripartita in riscaldamento, tonificazione e stretching, con esercizi studiati per questa particolare fase fisica e psicologica di una donna. «È una ginnastica lenta - continua Monica - e la filosofia è di fare una lezione che vada bene per le mamme e anche per i bambini, solo a sei mesi dal parto inizia il lavoro aerobico».

Uno degli aspetti più importanti, al di là del fitness, è quello psicologico e sociale. Le mamme si divertono senza do-

versi separare dal proprio bambino e senza il problema di trovare una babysitter, sollievo che funziona da stimolo anche per quelle neo-mamme che, in altre circostanze, si sentirebbero quasi in colpa a dedicare un'ora della giornata a se stesse. «A Roma il corso ha avuto un'accoglienza straordinaria - racconta Valentina Pica, istruttrice e responsabile romana - in una sola settimana il numero delle mamme è raddoppiato. Si sono riviste ex compagne di liceo, vecchie vicine di casa, è stata un'esperienza molto bella».

Le stesse mamme oggi, a corso finito, continuano a incontrarsi per andare assieme in piscina o a cena, con o senza cuccioli. «A settembre ripartiamo con uno o più corsi, anche se l'obiettivo è quello di trovare delle strutture comunali che ci permettano di trasferire l'attività al chiuso», conclude Valentina. E allora arriverci a settembre.