

Tendenze

EGLE SANTOLINI
MILANO

L'idea Due istruttrici di educazione fisica con figli sono le inventrici della nuova disciplina battezzata «mammafitt»

Il precedente In Gran Bretagna e negli Usa spopola il «power strolling»: si corre nei parchi spingendo il bebè



«Un attività dolce e rilassante e anche i bambini se ne accorgono»

6 domande a
Cristina Cerutti
impiegata

Cristina Cerutti, 38 anni, è impiegata all'Ufficio del Turismo di Torino e da sei mesi mamma di Viola.

Come ha scoperto questi corsi?

«Navigando su Internet, già prima del parto, alla ricerca di qualche buona occasione di fitness da praticare con la bambina. Gioco a pallavolo e sono sempre stata molto sportiva. La mia prima idea era quella del nuoto per neonati, ma un pediatra mi ha scoraggiato, sostenendo che c'era un certo rischio di promiscuità e di trasmissione di malattie. Viola ed io abbiamo cominciato presto: lei aveva appena tre mesi e mezzo».

Dove vi ritrovate?

«Da un paio di settimane al Valentino, davanti al "Fluido", vicino all'Arco dell'Artigliera: il martedì e il sabato, dalle 10 e mezzo alle 11 e mezzo. Per tutto l'inverno negli ex bagni pubblici di San Salvario, ristrutturati dal Comune».

Che cosa le piace di questo tipo di fitness?

«Il fatto che non sia roba da invasati: non è come lo spinning, non si corre né ci si agita. E' un'attività molto dolce e rilassante, e i bambini lo percepiscono. Per di più stanno nel verde, cosa che è sempre raccomandabile per i piccolini che vivono in città».

E la socializzazione?

«Va alla grande. Dopo il corso si fanno sempre due chiacchiere: io per esempio, che sono alla prima figlia, mi faccio consigliare da chi ha più esperienza».

Quali sono i limiti d'età?

«Molto elastici. Una ragazza norvegese arriva con un bambino che già cammina, un'altra mamma si è presentata con un pupo di un mese e mezzo».

Inconvenienti?

«Legati al peso di mia figlia. A otto chili tenerla nel marsupio durante gli esercizi è una bella fatica: molto meglio il passeggino».

[E. SANT.]

Se in un parco cittadino vi capita di vedere alcune giovani signore che fanno ginnastica, lo sguardo estatico e il passeggiare (con pupo annesso) che si muove ritmicamente con loro, avete intercettato l'ultima novità nel campo fitness. Si chiama mammafitt e ha risolto un bel problema a molte mamme italiane. Che dopo il parto si chiedevano: come faccio a tornare in forma senza coltivare troppi sensi di colpa? E magari, intanto, mettere il naso fuori di casa e scambiare quattro chiacchiere con altre mamme, senza il bisogno di lasciare mio figlio alla baby sitter o alla nonna?

L'idea meravigliosa è venuta in testa a una brasiliana e a un'italiana, Elaine Barbosa e Monica Taranto, istruttrici di ginnastica e mamme anche loro, rispettivamente di Luca e Nicole, tre anni e mezzo e venti mesi, e di Ginevra, tre anni ad agosto. E l'aspetto interessante è che il passeggino diventa, come spiega Elaine Barbosa, «parte integrante della lezione: non perché si trasformi in un attrezzo o perché faccia da carico, ma semplicemente perché, mentre ci spostiamo, è in continuo movimento. Le mani sono sempre appoggiate lì: insomma, il bambino è costantemente cullato. Se poi capita che gli venga fame, la mamma si ferma quei cinque o dieci minuti, lo allatta e poi torna nel gruppo».

Girando per Internet, le due socie hanno poi scoperto che, negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, da una decina d'anni si effettua il «power strolling», cioè una vigorosa marcia con il passeggino: quasi un'iniziazione del pupo al jogging. Avete presente le facce felici dei bambini appollaiati sul seggiolino della bici materna o paterna? Ecco, quella è l'espressione anche dei bebè in «power strolling». E nuovi

gruppi spontanei sorgono in tutt'Italia: bastano un'amica e un po' di buona volontà. Il pericolo della depressione da puerperio si combatte anche in questo modo: dopo la lezione si va a prendere un caffè

Mamme in forma con la ginnastica del passeggino

Ecco come recuperare la silhouette dopo il parto



Stretching

INCLINATE IL TRONCO IN AVANTI, SEPARATE LE GAMBE, RUOTATE LA PUNTA DEL PIEDE DESTRO VERSO L'ESTERNO E SOLLEVATELA. MANTENETE LA POSIZIONE PER CIRCA 10 SECONDI E POI ESEGUITE LO STESSO MOVIMENTO CON IL SINISTRO



Affondi

AVVICINATE IL GINOCCHIO DELLA GAMBA PIEGATA ALL'INDIETRO AL PAVIMENTO, DIRIGENDOVIS VERSO IL BASSO. POI ALLUNGATE LE BRACCIA, SPINGENDO CON DOLCEZZA IL PASSEGGINO. TORNATE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA RIPORTANDOLO VERSO DI VOI



Squat

PORTATE VERSO IL BASSO I GLUTI E COME SE VOLESTE SEDERVI. MENTRE VI ABBASSATE ALLUNGATE LE BRACCIA PORTANDO IL PASSEGGINO IN AVANTI. DURANTE L'ESERCIZIO LE GINOCCHIA NON DEVONO SUPERARE LA PUNTA DEI PIEDI

Gli esercizi-base

e ci si scambiano due consigli. Per il fai-da-te, è in arrivo comunque, da Giunti-Demetra, il manuale con tutti gli esercizi.

Che ci fosse spazio per un'iniziativa del genere lo dicono i numeri: nati appena un anno fa a Milano, i corsi sono dilagati in sedici città italiane («e finalmente cominciamo a guadagnarci»). In Piemonte si fa mammafitt a Collegno, Ivrea, Moncalieri, Novara, Rivoli, Settimo Torinese; oltre che a Torino, beninteso, al Parco del Valentino e al Parco Ruffini. «Perché è arrivata la bella stagione - spiega Elaine

Barbosa e Monica Taranto, che si servono della consulenza di un'ostetrica e di un'osteopata dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano, spiegano che «è meglio rimettersi in moto dalla sesta settimana dopo il parto. Prima, quel che si può tentare è qualche piccolo esercizio respiratorio: per esempio, espirare spingendo l'ombelico verso la colonna vertebrale. Serve a risvegliare gli addominali».

Ad addominali ringalluzziti, bisogna fare attenzione: è necessario sapere quali sollecitare e quali lasciare invece tranquilli, per non peggiorare

la condizione del pavimento pelvico dopo la gravidanza e il parto. E poi via libera agli squat, agli affondi (tutti passegginati, s'intende) e ai classici esercizi per le gambe e per le braccia. Si replica, full immersion, per una settimana intera in un albergo di Riccione, per una vacanza mamme-bebè «pensata anche per chi vuole farsi un po' di mare ma non ha tanta voglia di partire con la suocera». E a giugno arriva, a benedire l'associazione, il santone del parto dolce: Frédéric Leboyer in persona, per un seminario a Milano.

UN BOOM
Nati a Milano, adesso i corsi si tengono in sedici città italiane

IL CONSIGLIO
«E' meglio rimettersi in moto già dopo sei settimane»