

"Le mamme sanno già tutto, ma non lo sanno"  
Lorenzo Braibanti

**DONNA**

**&  
M**

**MAMMA**

www.quimamme.it

MANDA SUBITO  
**LA TUA FOTO**  
E DIVENTERAI  
**TESTIMONIAL**  
DEL MESE!

**COPPIA**  
C'È IL BEBÈ MA  
CI AMIAMO  
COME PRIMA

**L'INTERVISTA**

SABRINA BRAZZO:  
UNA STELLA DELLA SCALA  
E LA SUA MATERNITÀ

**FITNESS**

SI FA COL PASSEGGINO LA  
GINNASTICA PIÙ DIVERTENTE

**DI LA TUA**

"ECCO QUANTI FIGLI VORREI"  
PARLANO LE LETTRICI

**10**  
**REGOLE PERCHÉ**  
**IL SOLE SIA AMICO**

**SEGGIOLINI E SEGGIOLINI DA TAVOLO**  
LA GUIDA PIÙ COMPLETA PER UN ACQUISTO GIUSTO



**L'ESPERTO 24ORE**  
ROBERTO ALBANI: COME  
SVEZZARLO AL MEGLIO



PORTARE IL BAMBINO AL PARCO E, INTANTO, TORNARE IN FORMA. CAMMINARE, ANCHE A PASSO SOSTENUTO, NON BASTA. MEGLIO UN PROGRAMMA SU MISURA, CON TANTO DI BEBÈ E RUOTE AL SEGUITO

# Ginnastica con il PASSEGGINO

di Chiara Sandrucci

**N**on si tratta soltanto di tornare in forma, uscire di casa, rimettersi in movimento. Ma di farlo con allegria, in compagnia di altre neomamme e soprattutto dei bambini. È la ginnastica con il passeggino nei parchi cittadini, lanciata alla fine del 2009 anche in Italia. Proprio come le mamme newyorkesi, che già da una decina d'anni fanno esercizio a Central Park. In Italia ci ha pensato l'Associazione Culturale Sportivo Dilettantistica MammaFit, riconosciuta dal CONI, che dallo scorso novembre propone corsi, spesso patrocinati dai Comuni, a Milano, Monza, Bergamo e Roma. Già pronto, un percorso di allenamento con il marsupio. E in autunno, in arrivo un manuale.

## Un programma di fitness su misura

Possibile che nessuno ci abbia pensato prima? Molte neomamme rinunciano a fare sport soltanto perché non vogliono o non possono lasciare a casa il bebè. Quindi basta mettere a punto un programma che prevede anche la partecipazione dei piccoli in passeggino. "Quando ci è venuta l'idea abbiamo scoperto che all'estero, soprattutto negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, esisteva già da anni", racconta Monica Taranto, 41 anni e un bambino, una delle due amiche e istruttrici di fitness che, dopo essere diventate mamme, hanno fondato l'Associazione MammaFit. "Così in un paio di mesi abbiamo messo a punto un programma di ginnastica specifico per il dopo parto con l'ausilio di carrozzina o passeggino, da svolgere all'aperto o al chiuso, da una a tre volte a settimana, per 45/60 minuti. Basta avere un tappetino per gli esercizi a terra

e qualche gioco per il bambino nel caso si stufi, ma non succede quasi mai, perché viene costantemente cullato sul passeggino in movimento. Il primo corso MammaFit al parco Sempione di Milano è partito lo scorso aprile con il patrocinio del Comune. In assenza di convenzioni, dieci lezioni costano dai 60 ai 100 euro (venti lezioni da 130 a 180 euro). Prima dell'estate, le mamme erano un centinaio. "Si può iniziare a sei settimane dopo il parto

PHOTO MASI





## TORNARE IN FORMA, A PATTO CHE...

In Francia la *gym poussette* viene proposta anche ai papà. “La ginnastica col passeggino è un’ottima iniziativa, proprio perché è un’occasione per stare in forma, che fa bene alla salute e non esclude il bambino”, afferma Lucia Grassi, ostetrica e psicologa dell’Università di Brescia, “tanto che dovrebbe essere patrocinata dai Comuni e dalla categoria delle ostetriche”.

■ **“Per una neomamma migliorare il rapporto con il proprio corpo non è l’aspetto più importante, non quanto riuscire a entrare in sintonia con il suo nuovo ruolo, per poterlo vivere serenamente”**, aggiunge l’ostetrica.



■ **“È sempre necessaria la presenza di un esperto. Ogni puerpera è diversa e gli esercizi non possono essere uguali per tutte: c’è chi ha subito un taglio cesareo o chi può avere carenza di ferro, chi ha la pressione bassa o è in allattamento, chi non dovrebbe fare attività fisica nelle ore più calde. L’attenzione alla sicurezza garantirà il successo dell’iniziativa”**.



## ALTRI CORSI DI GINNASTICA CON BEBÈ

■ **W Le Mamme.** Già da tre anni l'Associazione W Le Mamme, a Modena e Formigine, propone corsi di ginnastica sia in gravidanza che nel puerperio. Da quest'anno anche con il passeggino nel parco (solo nella bella stagione). "Abbiamo sempre fatto fare ginnastica alle neomamme con i bebè: il nostro programma comprende tecniche miste, tra cui yoga e pilates, supervisionato dal Collegio delle Ostetriche e in collaborazione con i Consultori Familiari e il Policlinico di Modena", spiega Giovanna Goldoni, insegnante di educazione fisica diplomata all'ISEF, come le altre due istruttrici. I corsi sono gratuiti. Info: [www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it)

■ **Consultorio di Imola.** Si chiama CoccoGym e viene proposta dal Consultorio Familiare di Imola. È una ginnastica dolce tipica del puerperio da eseguire anche con il bambino. Sono previsti tre incontri, gestiti dalle ostetriche, della durata di un'ora ciascuno. Info: [www.ausl.imola.bo.it](http://www.ausl.imola.bo.it)

presentando un certificato medico, fino ai 24 mesi circa del bebè, o meglio fino a quando sta tranquillo sul passeggino, in base al carattere", spiega Elaine Barbosa, l'altra fondatrice di MammaFit, 36 anni e due figli. "Durante gli esercizi a terra, può stare sdraiato sulla pancia o accanto alla mamma". I corsi riprenderanno a settembre (info: [www.mammaf.it](http://www.mammaf.it)).

### Addominali e perineo in primo piano

L'obiettivo del programma è tonificare i muscoli in generale, con particolare attenzione ad addominali e perineo, indeboliti dal parto, ma anche a quelli della schiena, molto sollecitati sia in gravidanza che nella cura del bebè. E, perché no, mantenere il peso sotto controllo. Ma c'è di più. "Dopo il parto, guardandosi allo specchio, non ci si riconosce più. Tutte le attenzioni sono rivolte al bebè e il mondo intorno a sé è cambiato", dice Elaine. "Diventare mamma non è facile e la depressione, come sappiamo, è un rischio reale: **l'attività fisica fa bene anche all'umore, soprattutto se fatta in modo giocoso insieme a donne nella stessa situazione**".

Importante, però, affidarsi a istruttori esperti: il periodo del puerperio è delicato e facendo da sole è facile compiere movimenti errati. Per questo i corsi di MammaFit sono tenuti solo da istruttori di fitness.

### I fondamentali da provare subito

Ecco tre proposte da testare a casa per capire meglio di che tipo di esercizi si tratta.

#### Esercizio 1 Per glutei e spalle

Iniziando con la gamba destra, fai tre passi in avanti spingendo il passeggino, quindi solleva la gamba sinistra piegando il ginocchio e poi ruotalo verso l'esterno di circa 90°, contraendo bene il gluteo, e solleva il braccio in alto portando la mano oltre la spalla. Esegui l'esercizio con la gamba e il braccio destri e fai due serie da 20 ripetizioni ciascuna.

#### Esercizio 2 Stretching dei polpacci e allungamento del tronco

Consigliato all'inizio e alla fine della sessione di ginnastica. Mani sul passeggino, porta indietro la gamba destra appoggiando bene a terra il tallone e tenendo le piante dei piedi parallele. Piega la gamba sinistra in modo che ginocchio e caviglia rimangano allineati tra loro e perpendicolari al pavimento. Inclina leggermente il tronco in avanti e allunga il braccio destro, come a tracciare una linea ideale. Ripeti anche con la parte sinistra del corpo.

#### Esercizio 3 Squat

In piedi con le mani sul passeggino, divarica le gambe quanto la larghezza delle spalle, tieni la schiena dritta e fletti leggermente le ginocchia, come se ti stessi sedendo, spingendo il passeggino in avanti, quindi torna con le ginocchia alla posizione iniziale, riavvicinandolo. Importante: controlla che, piegandosi, il ginocchio non superi la linea ideale perpendicolare alle dita del piede. Esegui due serie, iniziando con 10, 15 ripetizioni per poi aumentare.

consulenza di



**Elaine Barbosa**  
istruttrice  
Associazione  
MammaFit



**Monica Taranto**  
istruttrice  
Associazione  
MammaFit



**Lucia Grassi**  
ostetrica e psicologa  
dell'Università  
di Brescia