

# Ginnastica al parco CON BEBÈ

Tornare in linea dopo il parto, facendo sport all'aperto insieme con altre neo-mamme e senza staccarsi dal piccolo nato. Con MammaFit si può.

di MAURIZIO BIANCHI



**M**a quale palestra. Per tornare in forma dopo il parto e consolidare il benessere psicofisico che ci vuole per accudire come si deve il bebè, alle neo-mamme basta trovarsi con altre "colleghe" in un parco, all'aria aperta, a fare una ginnastica divertente ed efficace. Non occorrono attrezzi complicati, quello principale è già parte integrante del corredo di ogni mamma: la carrozzina, o il passeggino, con dentro il pargolo.

## TANDEM ITALO BRASILIANO

L'idea è venuta a due giovani istruttrici di educazione fisica, l'italiana Monica Taranto e la brasiliana Elaine Barbosa. Mamme anche loro, si sono trovate alle prese con il problema di ridare smalto al corpo scombuscolato da gravidanza e parto. Hanno messo a punto un programma di ginnastica e hanno pensato di dividerlo con mamme nelle stesse condizioni, specie «con quelle che non hanno nonni o baby sitter cui lasciare i figli per andare in palestra». È nato così il progetto MammaFit. Le due mamme trainer, insieme a tre amiche, hanno dato vita a un'associazione affiliata al Csi-Centro sportivo italiano e riconosciuta dal Coni, hanno trovato uno sponsor (un'azienda operante nel campo della puericultura), hanno bussato alla porta del Comune di Milano. Il quale ha patrocinato il progetto, inserendolo nell'iniziativa PinC (Parco in Comune) per la valorizzazione, con una serie di avvenimenti ludico-sportivi, delle aree verdi cittadine nel periodo primavera-estate.

129

FAMIGLIA CRISTIANA N. 19/2010



## ALLEGRA BRIGATA

Fino a metà giugno, due volte alla settimana, una trentina di mamme con baby al seguito in carrozzina o passeggino, guidate dalle due istruttrici, invadono allegramente i vialetti e gli spiazzi del parco Sempione. La lezione dura un'ora. Si comincia con un po' di riscaldamento, poi via con gli esercizi d'allungamento e tonificazione delle gambe e dei glutei mentre si spinge la carrozzina e si culla il bambino. A intervalli, stop alla passeggiata e mano agli elastici per allenare braccia, pettorali e spalle. «Oltre a recuperare il tono muscolare e a sgravare la silhouette da qualche chilo di troppo», affermano Elaine e Monica, «fare ginnastica in compagnia è un antidoto contro la depressione, che spesso colpisce le donne dopo il parto».

## DOVE E COME

Oltre che a Milano, i corsi MammaFit si tengono al parco di Monza, a Bergamo e provincia. Prossimamente approderanno a Roma e si sta organizzando la diffusione in altre località della Penisola. Quando il tempo è brutto, ci si allena al chiuso. Si possono frequentare le lezioni dopo almeno sei settimane dal parto. L'iscrizione è gratuita, si pagano solo 30 euro per l'assicurazione, gli elastici e il tappetino. Abbigliamento comodo, che non impedisca i movimenti, scarpe da ginnastica o sneaker. Una bottiglietta d'acqua, più l'occorrente per accudire il bimbo. Lo sponsor regala porta-ciuccio e borsa termica per il biberon. Per contatti e informazioni, c'è il sito [www.mammafit.it](http://www.mammafit.it) o si telefona allo 02/40.04.78.49.



130

FAMIGLIA CRISTIANA N. 19/2010

131

FAMIGLIA CRISTIANA N. 19/2010