

IL NUOVO CLUB

Strumenti di Management per Centri Sportivi e Fitness Club

bimestrale anno XXI
editrice il campo bologna

In caso di mancato recapito, rinviare all'Uff. CMP di Bologna, detentore del conto, per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa

116

luglio
agosto
2010

www.fitnesstrend.com

€ 6,50

fitness con bebè
è l'ora del web
marketing
vendita a regola
d'arte
europa sotto la lente
un club in affitto



...e la pancia non c'è più

di Chiara La Piana

MammaFit

Negli Stati Uniti si chiama Strollercize, in Italia MammaFit, ma l'obiettivo è lo stesso: fornire alle mamme con prole al seguito un modulo d'allenamento efficace e coinvolgente. Vi raccontiamo la storia di Monica Taranto, co-fondatrice dell'associazione milanese.

Gravidezza, parto, allattamento. La maternità è senz'altro una gioia immensa, tuttavia la maggior parte delle donne vive un post-parto estremamente complicato dal punto di vista psico-fisico. Basti pensare alla cosiddetta fase "Baby Blues", l'irresistibile tendenza al pianto e alla malinconia che stringe le giovani mamme in una morsa da cui è difficile liberarsi. La depressione post-parto e puerperale non è alimentata esclusivamente da uno stravolgimento ormonale: spesso gioca un ruolo fondamentale la visione distorta che la giovane mamma ha del proprio corpo.

L'attività fisica, in questo caso, diventa importante non solo perché consente di riacquistare la forma, ma anche perché in grado di rendere stabile un precario equilibrio psicologico.

come nasce mammafit

A New York, negli anni '90, un'ex ballerina di danza classica - Elizabeth Trindade - s'inventa un nuovo modulo d'allenamento rivolto alle neo-mamme: lo *Strollercize*. Nel giro di qualche anno, l'iniziativa spopola fino a uscire dai confini della Grande Mela stimolando la nascita di numerosi corsi in tutto il mondo. In Italia il modulo arriva molti anni dopo (soltanto nel 2009) grazie all'iniziativa di Monica Taranto ed Elaine Barbosa (vedi box).

Si chiama *MammaFit*, ma non è mutuato dall'esempio statunitense, come ci tiene a sottolineare la stessa Monica Taranto. «Siamo venute a conoscenza del metodo *Strollercize* in seconda battuta - afferma - e la scoperta si è immediatamente rivelata particolarmente importante vista la longevità del progetto statunitense. L'equazione è stata immediata: *MammaFit* avrebbe potuto, davvero, durare nel tempo! Approfondendo la ricerca, abbiamo inoltre scoperto che *Strollercize* è solo uno dei numerosi moduli pensati per madri con bambini e che quasi tutti si rivolgono a un bacino d'utenza extra-cittadino. Da qui - continua Monica Taranto - nasce l'idea di "espanderci" e diffondere il nostro



L'avventura MammaFit inizia nel settembre del 2009

progetto, partito da Milano, in tutta Italia».

in forma col passeggino

MammaFit è un'Associazione Culturale Sportivo Dilettantistica affiliata al Centro Sportivo Italiano e riconosciuta dal CONI. Svoltato all'aria aperta o, se la stagione non lo consente, all'interno di una sala, il corso - da svolgersi rigorosamente con il passeggino - indica alle neo-mamme la "retta via" da seguire per ritrovare la forma senza, per questo, dover affidare il

bebè alle mani esperte della nonna o alle cure di persone esterne al nucleo familiare.

«L'avventura inizia nel settembre del 2009. Elaine ed io - racconta Monica Taranto - eravamo diventate mamme da pochissimo e il nostro desiderio di trascorrere il maggior tempo possibile con le bambine iniziava a scontrarsi col bisogno, crescente, di ricominciare a svolgere attività fisica. Fu così che, nel novembre dello stesso anno, riunimmo in gruppo una decina di giovani mamme e organizzammo la nostra prima lezione di

come e dove

MammaFit ha di recente istituito dei corsi di formazione per istruttori. Per attivare un corso ufficiale nella propria città e svolgerlo in totale autonomia, si può richiedere il programma di affiliazione all'indirizzo di posta elettronica trainer@mammafit.it.

Per iscriversi occorre essere in possesso di uno dei seguenti titoli:

1. certificato d'istruttore di Federazione;
2. diploma ISEF;
3. laurea in Scienze Motorie.

«*MammaFit*». Nata con l'obiettivo di aiutare e sostenere le donne nel delicato periodo post-parto creando spazi e attività ludico-sportive per mamme e bambini da 0 a 3 anni, *MammaFit* impiega professionisti in grado di riconoscere le differenti reazioni dei neonati al movimento e di "studiare" le diverse capacità motorie delle neo-mamme e le loro principali esigenze. Una su tutte, la tonificazione degli addominali.

quello che le donne non dicono

In alcune donne la gravidanza può causare la separazione (o diastasi) dei retti addominali, ovvero le parti destra e sinistra del retto addominale subiscono un allontanamento dalla linea mediana del corpo. Questo fenomeno è dovuto non solo al peso che il feto esercita sulla parete addominale durante la gestazione, ma anche al nuovo assetto ormonale che favorisce l'assottigliamento del tessuto connettivo. La diastasi dei retti riduce l'efficacia dell'azione degli addominali sul tronco accentuando il mal di schiena e l'instabilità del bacino. Allenare gli addominali, quindi, diventa non un cruccio estetico, ma una reale esigenza. «Per soddisfare questa necessità e far loro recuperare il tono muscolare "andato perduto" a causa della gravidanza e del parto - continua Monica Taranto - ci concentriamo sul pavimento pelvico, prima causa del distacco della parete addominale. Inoltre, con la collaborazione dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano - centro all'avanguardia nella cura dei disturbi della gravida e della puerpera - abbiamo istituito un vero e proprio corso di formazione che colmi il gap derivante, nel mondo del fitness, dall'ignoranza dei principi dell'ostetricia e dell'osteopatia».

milano chiama italia...

MammaFit, in pochissimo tempo, è riuscita a conquistare la fiducia del Comune di Milano e di molte altre città dell'hinterland milanese. E non solo. «Siamo partite da Milano - continua

la Taranto – e oggi abbiamo al nostro attivo numerose collaborazioni con altri comuni: la città di Monza, nella persona dell'Assessore alle Politiche Giovanili, ad esempio, ci ha molto aiutato dal punto di vista comunicazionale, organizzativo nonché economico con un contributo che si è rivelato davvero prezioso per la nostra attività. Subito dopo Monza è stata la volta di Bergamo e, a seguire, di una serie di comuni più o meno piccoli dell'hinterland milanese e bergamasco. Grazie al prezioso programma di affiliazione, stiamo per lanciare i nostri corsi in tutta Italia: la prima città a partire sarà Torino. Chiunque vorrà affiliarsi a MammaFit avrà garantita la visibilità sul nostro sito alla pagina dei corsi, avrà la possibilità di costruire una propria pagina on-line, potrà godere del nostro servizio di segreteria web per la registrazione e del supporto del nostro reparto marketing e comunicazione, così come dell'esclusività sul territorio di pertinenza».

ieri, oggi, domani

«Le mamme ad oggi iscritte sono un centinaio», ci dice la Taranto, «speriamo d'incrementarne il numero in futuro e, soprattutto, speriamo di creare una sorta di comunità coinvolgendo le neo-mamme

le mamme di MammaFit

Elaine Barbosa: laureata in Educazione Fisica all'Università FIG di San Paolo del Brasile, ha frequentato corsi di aggiornamento nel settore della tonificazione quali *Pilates*, *stretching*, *body sculpt* e molti altri tra quelli di maggiore attualità nel mondo del fitness. Ha lavorato come responsabile e consulente tecnico a Milano e ha collaborato con i più grandi nomi nel mondo del fitness come Inelia Garcia in Brasile e Sayonara Motta in Italia.



Monica Taranto: un passato da ginnasta, amante del ballo e dell'attività fisica in generale, ha seguito numerosi corsi di aggiornamento inclusi quelli della FIF (Federazione Italiana di Fitness). Ha lavorato per anni nei migliori club di Milano.

ed evitando loro, così facendo, l'isolamento che spesso le accompagna durante i primi anni della vita di un bambino». «Nell'immediato futuro – prosegue – c'è sicuramente l'avviamento di due nuove tipologie di corso: ginnastica con il marsupio (vedi foto in basso) e lezioni di latino-americano col passeggiato – *MammeInSalsa*. Altro progetto – conclude – riguarda la pubblicazione di un libro e di un dvd per le mamme desiderose di

allenarsi con il loro bebè ma che, per svariati motivi, sono impossibilitate a uscire da casa o a rispettare degli orari prestabiliti». ●

L'intervista integrale è on-line su www.fitnessstrend.com nella sezione "primo piano".

Per maggiori informazioni: www.mammafit.it - www.youtube.com/watch?v=4Ga086y43wU

