



Le mamme-fit con l'assessore

[L'INIZIATIVA/POST GRAVIDANZA]

Fitness con il passeggino per tornare in forma

Al parco lezioni ad hoc per le neo-mamme: «Un po' di ginnastica accanto al proprio bambino»

È MammeFit al parco col passeggino. È l'ultima trovata di un gruppo di mamme, e insegnanti di fitness, che hanno organizzato un corso dedicato alle donne che vogliono rimettersi in forma dopo la gravidanza.

«Uno dei momenti più difficili dopo il parto è fare i conti con un corpo diverso, ingrassato e che le donne fanno fatica ad accettare – spiegano Elaine Barbosa e Monica Taranto, responsabili mammaf.it Milano e Bergamo – ritagliarsi del tempo per rimettersi in forma è impossibile, perché il neonato ha bisogno di essere allattato a scadenze ravvicinate. Da qui l'idea di creare dei corsi ad hoc per loro. Momenti in cui le mamme possano stare con i propri figli e contemporaneamente praticare del-

lo sport». Come? Con culle e passeggini al parco. Da settembre è attivo anche a Varese il corso «MammaFit». Due volte a settimana, il martedì e il venerdì, un gruppo di dieci mamme si trovano a Villa Mirabello per fare ginnastica. «MammaFit è dedicato alle donne che hanno partorito da almeno sei settimane e vogliono tornare in forma – spiega Cristina Biavaschi, l'insegnante varesina laureanda in Scienze Motorie -. Ci troviamo al parco e armate di passeggino cominciamo la nostra ginnastica. Le lezioni hanno l'obiettivo di far recuperare il tessuto addominale e tonificare gambe e glutei. E per questi esercizi i passeggini sono l'ideale. Li utilizziamo, per esempio, per affondi e slanci durante le passeggiate. Per la parte superiore del cor-

po, invece, usiamo dei semplici elastici, non ingombranti e pratici». E mentre la mamma brucia le calorie e tonifica i vari distretti muscolari, il pupo viene cullato e ha modo di socializzare con altri bimbi. «Questa iniziativa è bellissima per questo non abbiamo esitato a darle il patrocinio del comune – spiega l'assessore Patrizia Tomassini - spesso le mamme non riescono o non possono delegare la cura del neonato e rinunciano alla cura di loro stesse con conseguenze terribili per la salute fisica ma soprattutto psicologica». Per tutte le neo mamme interessate, il corso costa 50 euro al mese, più 30 d'iscrizione annuale all'associazione. Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.mammaf.it

Valentina Fumagalli