

Il menu che cancella una taglia in 15 giorni



Diretto da Riccardo Signoretto



VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi

SARAH



LA MAMMA AI PARENTI ASSASSINI: ORA DITEMI LA VERITÀ



EDOARDO STOPPA DI STRISCIA IO, PICCHIATO PERCHÉ DIFENDO GLI ANIMALI



IL CARDINALE TONINI CONTRO IL G.F. PER I GIOVANI È UN INGANNO: PROPONE MODELLI SBAGLIATI

PARODI



IL MIO SEGRETO PER TENERE I RAGAZZI ALLA LARGA DAI GUAI

PANICUCCI



AI FIGLI INSEGO TUTTO IL VALORE DELLA GAVETTA

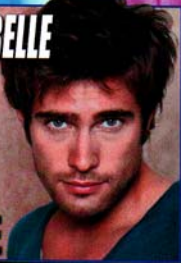
MATTERA



IN VISTA DEI 40 AL MIO COMPAGNO DICO: SPOSAMI!

RODRIGO DI TERRA RIBELLE

HO PRESO TANTE PORTE IN FACCIA, MA QUEI "NO" MI HANNO FATTO BENE



Michelle Hunziker

per la prima volta ammette il legame con Pecci. Ma ci va coi piedi di piombo. «Anche per rispetto di mia figlia», dice

IL PRINCIPE AZZURRO NON L'HO ANCORA TROVATO, PERÒ DANIELE PROMETTE BENE!



«CON LA GINNASTICA DEL PASSEGGINO, TI AIUTIAMO A TORNARE IN FORMA MENTRE COCCOLI TUO FIGLIO!»

Le mamme non devono più lasciare a casa i neonati per potersi allenare: ora le carrozzine diventano attrezzi per "bruciare" tante calorie in compagnia!

Luisella Ratiglia
Como - Ottobre

Una madre serena è una madre migliore», è il motto di MammaFit, associazione per le donne che hanno avuto da poco un figlio e vogliono rimettersi in forma senza doverlo lasciare a casa o dai nonni. Come? Con il passeggino, protagonista di un nuovo tipo di ginnastica, dove diventa parte integrante della lezione. MammaFit è nata dall'idea di due istruttrici di fitness Monica Taranto ed Elaine Barbosa.

«Io ed Elaine siamo mamme da poco»

Monica, come nasce l'idea di MammaFit?

«Nasce dal desiderio di dare a tutte le mamme che hanno appena partorito la possibilità di fare qualcosa per se stesse e per il proprio corpo, senza doversi sentire in colpa nel lasciare il bimbo a casa. Io ed Elaine siamo istruttrici di fitness e siamo diventate mamme da poco, così, per non lasciare lo sport che è la nostra passione, ci siamo chieste come potevamo continuare a lavorare e al tempo stesso portare con noi i nostri bambini. Abbiamo pensato così al passeggino non più come ingombro, ma come qualcosa di positivo per la ginnastica e abbiamo studiato degli esercizi usandolo come possibile attrezzo. Scoprendo anche che nel nostro Paese non esiste un'attività del genere, ma in America si è da ben dieci anni. Ci siamo messe subito al lavoro. Così nasce MammaFit, associazione senza scopo di lucro per le mamme che vogliono fare qualcosa per sé e soprattutto insieme al proprio bimbo».

Qual è la vostra missione?

«Poter dare a tutte le mamme la possibilità di ritrovare la



RESTANO VICINI

Milano. I primi corsi di MammaFit si sono tenuti nei parchi cittadini (sopra, una lezione ai giardini Montanelli di Porta Venezia), dove le neo mamme si sono cimentate nella nuova attività fisica, lanciata in Italia da due istruttrici di fitness: Monica Taranto (nel riquadro) ed Elaine Barbosa.

forma fisica e confrontarsi con altre neomamme. La vita di una donna si stravolge dopo il parto, tutto il tempo è dedicato al proprio bimbo, spesso si perdono di vista le esigenze personali e, se non si sta attente, si cade in depressione. MammaFit si propone di riuscire a creare spazi di intrattenimento e sport insieme, ma senza allontanarsi dal proprio bimbo. La cosa bella di MammaFit è proprio questa: fare ginnastica con il proprio figlio, coccolarsi e coccolare lui nello stesso tempo!».

Dove si fanno questi corsi?

«Il primo corso è stato fatto in collaborazione con il Comune di Milano in vari parchi della città ed è andato benissimo. L'obiettivo è quello di portare MammaFit in giro per l'Italia. Abbiamo già preso accordi con i Comuni di Monza, Bergamo, Padova, Torino, Treviso, Varese, Genova e dal prossimo anno anche con Cagliari. Ci piacerebbe poter coinvolgere tutti gli altri Comuni italiani. Le lezioni si fanno nei parchi in estate e nelle palestre durante l'inverno».

Con quale frequenza?

«Due volte alla settimana per un'ora sono sufficienti per ritrovare una buona forma fisica».

«Lo usiamo come un appoggio»

In cosa consiste?

«Si divide in tre fasi: riscaldamento, tonificazione e stretching. Diamo anche un tappetino e un elastico che non pesa e che ci dà la possibilità di far lavorare gli arti superiori. Ma soprattutto lavoriamo con il passeggino, si

cerca di tenerlo molto in movimento e si cammina tanto, in questo modo i bimbi si sentono coccolati e tranquilli».

Non è un trauma per loro?

«Il passeggino non viene mai sollevato, ma usato come strumento di appoggio. Tutti gli esercizi sono costruiti per instaurare con il bambino un rapporto ancora più intenso, facendo insieme una cosa bella per la mamma e per lui. Nelle palestre, se lo spazio lo permette, continuiamo a usare il passeggino, in caso contrario il marsupio».



PIÙ TONICHE

Il programma di MammaFit si divide in tre fasi: riscaldamento, tonificazione e stretching (a sinistra, esercizio di gruppo nel parco Sempione). Alle partecipanti vengono anche forniti un tappetino e un elastico, che danno alle neomamme la possibilità di far lavorare gli arti superiori (sopra). «Ma soprattutto lavoriamo con il passeggino», sottolinea Monica Taranto, «si cerca di tenerlo molto in movimento e si cammina tanto».

Troverete altri insegnanti?

«Abbiamo avviato con l'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano un programma per formare le persone interessate a diventare istruttori di MammaFit. Sono previsti studi di biomeccanica della gravidanza, respirazione diaframmatica e la parte pratica: come tenere una lezione, gli esercizi... Prevediamo di fare quattro corsi quest'anno e formare 100-120 istruttori».

Quali sono i benefici di questa ginnastica?

«Fisici e psicologici. Fisici perché dopo il parto il corpo di una donna si trasforma e spesso si hanno problemi alla schiena o al pavimento pelvico. Con gli

esercizi noi lavoriamo per risolvere o alleviare tali problemi. Facciamo esercizi per la muscolatura addominale e stretching per la schiena. Poi c'è l'aspetto psicologico, molto importante per le neomamme. Intanto cresce la propria autostima facendo qualcosa per sé, e poi si possono fare nuove amicizie».