

EMANUELA MINUCCI

## Biberon e ginnastica

**D**ue righe dell'ordine dei lavori della giunta come ne arrivano a valanghe, ogni martedì mattina, a Palazzo civico. Stavolta, però, dietro quella «Richiesta all'assessore al Verde pubblico Roberto Tricario di gratuito patrocinio al corso di passeggino work-out» si nasconde un'iniziativa che fa muovere muscoli e cuore, e mescola un registro antico di emozioni modernissime. Nel mese di



settembre, al parco Ruffini, partiranno i primi corsi di ginnastica con passeggino per neo-mamme che hanno partorito da pochi mesi. Il pupo sulle quattro ruote portato al parco insieme con altri neonati si trasforma nel più tenero e sorprendente degli attrezzi da palestra.

La schiera delle neo-mamme, riunite sull'aiuola, nelle prime ore del mattino o sul far della sera, prendono lezioni di fitness da mamme-istruttrici.

CONTINUA A PAGINA 52

EMANUELA MINUCCI

## GINNASTICA AL PARCO CON IL BEBÈ E IL «PERSONAL PASSEGGINO»

SEGUE DA PAGINA 47

**S**i dirà che una donna fresca di parto, bene o male, la sua ginnastica forzata la fa tutti i giorni. Prendi il piccolo-posa il piccolo-chiudi il passeggino-apri il passeggino. Ma abbinare biberon e jogging e carrozzina e addominali su un bel prato verde senza sentirsi in colpa perché hai lasciato il bambino alla baby sitter o alla nonna ha tutt'altro sapore. E dal 6 settembre, dopo l'esperienza di Milano, anche Torino sperimenterà l'iniziativa (chi fosse interessato può andare sul sito internet <http://www.mammafit.it>).

La prima idea di sposare pappe e piegamenti (anche il

neonato avvolto nella copertina e appeso al collo della mamma va bene per ottenere risultati) venne ad un'istruttrice di New York, Elizabeth Trindade che riunì le prime mamme che parteciparono a questa nuovissima disciplina (negli States si chiama «Strollercize») al Central Park.

In Italia il salutare suggerimento è stato raccolto dall'associazione «MammaFit» che risulta affiliata al Centro Sportivo italiano e riconosciuta dal Coni) o meglio a due istruttrici di ginnastica - Elaine e Monica - che dopo avere a loro volta portato a termine la fatica di nove mesi con la pancia si sono ritrovate con la sfida di smaltirla. Così hanno messo a pun-

to un progetto da condividere con altre mamme nelle stesse condizioni: per quale motivo spendere soldi in macchinari da palestra quando carrozzine e passeggini (per non parlare del neonato che i suoi 4-5 chili li pesa tutti) sono meravigliosi attrezzi a portata di mano?

A questa ricetta basta aggiungere il verde di un parco, l'aria di primavera (o fine estate nel caso di Torino, dal momento che i corsi partiranno il 6 settembre), un'istruttrice che sappia suggerire i movimenti giusti ed ecco che il gioco è fatto. La depressione post-partum se ne va, la pancetta torna tonica e, soprattutto, le mamme non hanno alcun senso di colpa per-



ché a questo loro programma fitness ha partecipato anche il loro bambino.

I corsi, a Torino come nelle altre città, non saranno gratuiti (anche se pare che le prime lezioni possano essere a costo zero per capire se la cosa può interessare) ma neanche troppo cari. Si parla di un'ottanti-

na di euro per sei, sette lezioni. «Sarà un mix fra un programma classico di allenamento - spiega Ilaria Martina che seguirà i corsi torinesi - e uno mirato per rivitalizzare quei muscoli che dopo il parto risultano più rilassati o provati». Aggiunge: «Naturalmente anche la psiche, come accade per tut-

te le altre attività fisiche, ne trae giovamento ed è noto che nei mesi che seguono il parto sia da tenere d'occhio anche il pericolo-depressione».

Le lezioni torinesi di passeggino si concluderanno a fine ottobre e riprenderanno in primavera. Quando in cielo si alzano le cicogne.

### Con le altre mamme

Una soluzione per affrontare i problemi di neomamma dalla forma fisica al bisogno di condividere l'esperienza con le altre