



# Diventa anche tu una **mammafitt**

DUE INSEGNANTI DI FITNESS HANNO IDEATO UNA GINNASTICA DA FARE CON IL PASSEGGINO. SI FA ALL'APERTO, RASSODA IL CORPO, FA RITROVARE L'INTESA SESSUALE E IL SORRISO  
di Diana de Marsanich • Foto di Elisa Di Marco/Milestone Media

Sopra: con i bebè nei passeggini, le mamme modellano i glutei eseguendo estensioni laterali. Sotto: Cristina fa ginnastica con Francesco.

**A**ppuntamento al parco. Per buttare giù dieci chili di troppo, come Cristina, 30 anni, mamma di Francesco, 11 mesi, che s'impegna per smaltire i "rotoloni di grasso" messi su con l'allattamento. Per combattere una leggera depressione post parto "che mi faceva sentire sottosopra e mi aveva fatto perdere la voglia di uscire e di vestirmi" come racconta Martina, 29, mamma di Michelangelo, 4 mesi. E per stringere nuove amicizie come Catia, 34, di Avellino, che con il figlio Luca, di sette mesi, è una delle veterane del corso di "ginnastica con passeggino", il programma di allenamento *MammaFit*

di Monica Taranto ed Elaine Barbosa. Dopo essere diventate mamme, le due istruttrici di fitness si sono rese conto di quanto fosse dura tornare in forma, soprattutto quando tra allattamento e cambio di pannolini è difficile delegare ad altri la cura del proprio bambino. «Andavamo a fare le passeggiate nei parchi con i nostri passeggini e un giorno ci siamo chieste: "Perché non inventiamo qualcosa?". Detto fatto. Con l'ausilio di un'ostetrica, Monica ed Elaine hanno messo a punto una serie di esercizi fitness (da fare rigorosamente con figli al seguito), che aiutano non soltanto a tonificare e rassodare il fisico ma sono utili





Monica Taranto (nella foto: di spalle) spiega alle allieve del corso Mammafit gli esercizi per rassodare le braccia con l'elastico tubolare. Durante la lezione, di un'ora, vengono alternati con sessioni per gambe e glutei ed esercizi a terra.

soprattutto per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. «Tantissime donne, dopo la gravidanza, soffrono di incontinenza da sforzo e non ne parlano» spiega Monica. «Uno starnuto, un colpo di tosse, uno scoppio di risa improvviso possono far scappare una goccia di pipì, proprio a causa dello stress del pavimento pelvico» continua la trainer. Durante il corso oltre ai classici esercizi di Kegel, dal nome del dottore austriaco che li ha ideati per combattere l'incontinenza, s'impara la respirazione diaframmatica e di avvicinamento dell'ombelico alla colonna vertebrale per chiudere il trasverso (il muscolo più interno che ha azione contenitiva dei visceri), il primo che incontra l'utero in crescita e che risulta più rilassato. Anche l'intesa col partner migliora. Se durante il parto è stata necessaria una episiotomia (l'incisione del perineo), il solo fatto di esercitare quella zona aumenta l'ossigenazione e il recupero dei tessuti, velocizzando il ritorno a una normale attività sessuale. I corsi Mammafit si svolgono in 20 città italiane

(elenco completo su [www.mammafit.it](http://www.mammafit.it)), due volte alla settimana. Dopo una fase di riscaldamento e stretching, si eseguono esercizi di tonificazione per gambe e glutei, alternati a quelli per le braccia con un elastico tubolare con maniglia. Si passa poi alle sessioni a terra, per rinforzare le pareti addominali. Il corso costa circa 100 euro: 40 euro di quota associativa annuale che comprendono assicurazione, elastico, tappetino e maglietta e 60 euro per le lezioni all'aperto. «Vorrei lanciare un appello alle donne in difficoltà invitandole a iscriversi ai nostri corsi» dice Monica. «L'attività fisica produce endorfine, gli ormoni del buon umore: se soffrite di una leggera depressione post parto, venite a provare Mammafit!». 🌿

Gli esercizi a terra s'ispirano al Pilates: aiutano a riavvicinare le fasce muscolari addominali che si sono allontanate durante la gravidanza, a causa del peso del bambino. Andrebbero fatti a vescica vuota, aiutano a ossigenare i tessuti e a ritrovare l'intesa sessuale col partner.



Sdraiate sul tappetino, a fianco del proprio bambino, si eseguono esercizi isometrici basati sulla contrazione dei muscoli pelvici.

