

IL PASSEGGINO È MEGLIO DI UNA PALESTRA

Se hai partorito da più di un mese, puoi iniziare a fare attività fisica. Mentre sei al parco con tuo figlio, sfrutta le “4 ruote” come un attrezzo: ti tonificherai in fretta e perderai i chili in più

di ANNA PUGLIESE scrivile a dminforma@mondadori.it

Dopo il parto il fisico ha bisogno di un mese e mezzo di tregua, ma poi puoi tornare ad allenarti. «Scegli di muoverti nel verde: oltre a rimetterti in forma, ti senti subito meglio perché liberi le endorfine, vere e proprie “droghe naturali” rilasciate dal cervello durante l'attività fisica» suggerisce Elaine Barbosa, cofondatrice di MammaFit, l'associazione che offre in tutta Italia corsi di fitness per neomamme (www.mammait.it). Ma non devi lasciare il piccolo a casa: puoi trasformare il passeggino in un vero attrezzo, a cui appoggiarti o da sollevare, per tonificarti in modo deciso. «Basta un'ora ogni due, tre giorni, per ritrovare in tre mesi la postura pre-parto, tonificare addominali e gambe e rilassare la schiena, costretta a forti tensioni dall'allattamento» spiega l'esperta. «Puoi anche riprendere a correre, se lo facevi già, o scoprire il running per la prima volta, iniziando con qualche camminata veloce di mezz'ora, mentre spingi il tuo bebè». Per cominciare, prova gli esercizi che trovi qui: sono suggeriti dalla trainer.

MAMME DI CORSA

A ROMA Il 4 maggio ti aspetta la Mami Run (www.corsadeisanti.it), tre chilometri nel centro storico per mamme e bebè in passeggino.

A TORINO Il 7 e 8 giugno puoi correre la Babyrun, una non competitiva di un chilometro per donne incinte e neomamme con passeggino (www.babyrun.it).

A MILANO Fino all'autunno, nei parchi cittadini trovi Run & Health, una serie di appuntamenti sportivi: come “Mamme di corsa”, per fare running con il passeggino e sedute di gag all'aperto, per allenare glutei, addominali e gambe (www.yakult.it).

COSÌ ALLATTI PIÙ RILASSATA

Metti le mani sul passeggino e allontanalo, poi sollevati e avvicinalo. Mantieni il busto parallelo al suolo guardando sempre verso il basso. Respira a fondo, per rilassare i muscoli. Mantieni la posizione per 30 secondi e ripeti l'esercizio 3 volte.

A cosa serve A decontrarre il tratto cervicale, spesso teso a causa delle posizioni a cui sei costretta mentre allatti.



COSÌ RIAGGIUSTI LA SCHIENA

Senza sbilanciarti, allunga una gamba di lato, mantenendo quella in appoggio leggermente piegata. Puoi farlo anche mentre spingi il passeggino, alternando un passo a uno slancio. Fai 3 serie da 10 ripetizioni per gamba.

A cosa serve A tonificare i glutei, che sostengono la schiena. Così compensi l'iperlordosi, la curvatura in avanti della colonna che ti porti dietro dalla gravidanza.



COSÌ APPIATTISCI LA PANCIA

Ora piegati, come per sederti, ricordando che il ginocchio non deve mai andare oltre la punta del piede, in linea d'aria. Quando ti abbassi, spingi il passeggino in avanti, rialzandoti tiralo verso di te. Fai 3 serie da 12 ripetizioni.

A cosa serve A rinforzare le gambe, la muscolatura lombo sacrale e quella addominale, indebolita dalla gravidanza

