

Alvina Tirloni

La ginnastica con il passeggino

Un modo divertente per allenarsi con il proprio bimbo

Ènata a New York, precisamente a Central Park, la ginnastica con il passeggino, o Strollercize, con l'intento di offrire alle neomamme la possibilità di rimettersi in forma nel delicato periodo del post-parto, portandosi il bebè dietro, senza doverlo lasciare a nonne o baby sitter.

In Italia lo strollercize è arrivato grazie a due istruttrici di fitness, Monica Taranto ed Elaine Barbosa, che, dopo esser diventate mamme, hanno messo a punto MammaFit: un programma di esercizi da fare con il passeggino. I primi corsi sono stati avviati a Milano e l'immediato successo ha portato alla diffusione in numerose altre città.

MammaFit è una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio di carrozzina, passeggino o marsupio, che diventa parte integrante della lezione. Particolare attenzione è dedicata a pavimento pelvico e schiena, per un recupero progressivo della muscolatura addominale. Tutte

le mamme che hanno partorito da almeno sei settimane possono partecipare, con notevoli benefici: "Migliora la circolazione sanguigna, aumenta la coscienza corporea, diminuisce lo stress e inoltre è un ottimo aiuto per il controllo del peso", raccontano le due co-fondatrici. "Oltre a essere un momento in cui finalmente le mamme pensano a loro stesse, è anche una bellissima occasione di socialità e aggregazione: si conoscono altre mamme che stanno vivendo gli stessi problemi, ci si confronta e proprio grazie a questo confronto ci si sente meno sole" - spiega Monica Taranto. La ginnastica con il passeggino è inoltre un modo giocoso e divertente per insegnare ai propri piccoli l'amore per il movimento e lo sport. "Quello che facevamo prima non è più quello che facciamo adesso. La nostra vita sociale, i nostri amici, le uscite serali, tutto cambia, almeno per un po'. E allora cosa c'è di più bello se non uscire, allenarsi insieme al proprio bimbo, in compagnia di

altre mamme? Quale miglior compagnia? Crediamo fermamente e vogliamo trasmettere alle mamme questo pensiero 'Volersi bene, essere serene', perché sappiamo che una mamma serena è una mamma migliore", conclude Elaine Barbosa. www.mammaf.it

MammaFit a Torino

Anche a Torino si possono seguire i corsi di ginnastica con passeggino, con il Patrocinio del Comune di Torino e della Provincia; dopo aver proseguito tutto l'inverno al coperto, finalmente i corsi tornano nei parchi cittadini, sia in città che in provincia. I corsi si tengono al parco del Valentino, al Ruffini, a Moncalieri nel parco delle Vallere, a Collegno nel parco della Chiesa, a Rivoli nei Giardini Lamarmora e ancora a Settimo Torinese, Novara e Ivrea, fino alla prima settimana di luglio. Si può fare una lezione di prova prima di effettuare l'iscrizione.

Per informazioni o iscrizioni: tel. 011 19825155.



Tutte le mamme che hanno partorito da almeno 6 settimane ne traggono grandi benefici

Giovani Genitori 53

COL DE JOUX, UN'OASI DI PACE A MISURA D'UOMO

Saint-Vincent
VALLE D'AOSTA

saintvincent

Saint-Vincent

COLLEGE

COLLEGE

campo pratica golf • baby park • pesca sportiva • trekking
solarium relax • enogastronomia • aperto tutto l'anno

