

Le lezioni sono organizzate da "Sport Insieme" di concerto con l'associazione Bruno Zevi

Mammafit, rimettersi in forma con il marsupio e il passeggino

Dagli Stati Uniti arriva a Salerno un corso di fitness dedicato alle neo mamme. Un'attività davvero unica nel suo genere che permette di dedicarsi al proprio corpo e all'allenamento senza perdere di vista il figlio che diventa parte attiva



• ANGELO DE NICOLA

Quando un passeggino diventa attrezzo ginnico e un parco giochi una palestra per il benessere psicofisico di mamma e figlio è in quel momento che nasce l'innovativa attività di MammaFit. Al pari di un atleta che affronta duri percorsi di lavoro quotidiano per

raggiungere il risultato anche una donna, quando diventa mamma, affronta una strada piena di ostacoli che cambiano il proprio stile di vita con bambino e passeggino al seguito. "Quest'attività è nata negli Stati Uniti d'America e fu importata successivamente anche nel nostro Paese a Milano, dopo aver frequentato il corso ho deciso di diffondere quest'innovativa attività anche a Salerno. - dice Mascia Marigliano, istruttrice di fitness - L'obiettivo è allenare quelle fasce muscolari che sono sottoposte a stress nel corso della gra-

vidanza e con un mirato programma d'allenamento all'aperto lo scopo è migliorare il benessere psicofisico delle neo mamme". Il passeggino, che in principio assumeva il valore di pesante fardello da spingere, ora diventa attrezzatura ginnica. "Le neo mamme che sceglieranno di seguire i corsi di MammaFit utilizzeranno attrezzi come gli elastici il marsupio e lo stesso passeggino che diventa un vero e proprio attrezzo per il fitness. - prosegue Marigliano - Con la nostra associazione sportiva, Sport Insieme, e l'associazione Bruno Zevi a Pastena abbiamo creato un piccolo gruppo di lavoro con delle neo mamme che hanno iniziato a seguire i primi corsi di MammaFit. Stiamo lavorando per la divulgazione di quest'attività non solo nella città di Salerno, ma anche nella sua provincia. Dividiamo le sedute di allenamento tra la palestra dell'associazione Zevi e ore di lavoro all'aperto nei parchi pubblici come parco Pinocchio dove a breve inizieremo le attività con le neo mamme". Uno dei limiti delle nuove mamme è la riduzione del tempo per dedicarsi al proprio fisico in palestra. "MammaFit è un'attività che permette alle mamme di dedicarsi al proprio corpo e all'allenamento senza lasciare il figlio. Infatti il bambino sarà parte attiva nelle lezioni delle mamme che non solo si alleneranno, dedi-

candosi di più a se stesse, ma saranno al tempo stesso in compagnia del figlio che si diventerà come in una qualsiasi attività ludica. Questo è uno dei tanti motivi per il quale considero MammaFit un'attività unica nel suo genere e degna di essere svolta. Invito tutte le neo mamme a visitare la nostra pagina facebook Mam-maFit Salerno. Tutte le mamme saranno seguite attentamente tenendo ben presente il decoro post gravidanza e seguiranno un programma di lavoro che le aiuterà in tutte le loro specifiche esigenze. Siamo pronti ad ogni richiesta di orario delle mamme che s'iscriveranno ai nostri corsi sia di mattina, per le neo mamme che ancora non lavorano, o di pomeriggio per quelle che invece svolgono attività lavorativa nel corso della mattinata. Con l'aiuto anche del bel tempo da aprile in poi abbiamo intenzione di estendere i nostri corsi anche a parco Pinocchio, che è stato scelto in quanto luogo centrale della città e facilmente raggiungibile anche a piedi. In questo modo l'attività di MammaFit trasforma un parco giochi in una palestra dove anche i bambini di divertiranno mentre le loro madri svolgeranno una salutare attività di fitness specifica". Non resta altro che spingere ancora una volta il passeggino, ma questa volta per allenarsi.

«È riservato a tutte le donne che hanno partorito da sei settimane. Il nostro programma ha come primo grande obiettivo il miglioramento generale della salute»

Una vita spesa per il fitness: prima, durante e dopo il parto. "Ho sempre amato il fitness e ho lavorato per moltissimi anni in questo settore - com-

«Divertimento e grandi benefici»

L'istruttrice Mascia Marigliano: «Ritrovare il benessere psicofisico»

menta l'istruttrice di Fitness Mascia Marigliano - nelle varie palestre di Salerno e provincia. Quando sono diventata mamma mi sono interessata all'attività di MammaFit e volevo impararla per poi trasmettere tutto quello che avevo appreso alle altre mamme affinché anche loro ottenessero gli stessi benefici che ho avuto io. Grazie alla specifica attività che propone il corso di MammaFit sono riuscita a non rinunciare all'attività fisica a differenza di tante altre mamme che purtroppo sia per mancanza di tempo sia per non potersi permettere una baby sitter non possono continuare a svolgere dopo essere diventate mamme". Un difficile obiettivo, ma non impossibile: essere una mamma in forma. "Per la donna è impor-

tante curare il proprio corpo soprattutto quando aspetta un figlio. Considero il programma di lavoro offerto da MammaFit ideale per soddisfare questo tipo di esigenza e parlando anche per esperienza personale lo consiglio a tutte le mamme di Salerno e provincia". Un'attività ricca di benefici per le mamme atletiche. "Mammafit è dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane, alle mamme che vogliono tornare in forma e quelle che vogliono incontrare altre mamme. L'attività che le neo mamme svolgeranno è anche un momento di comunione con sé stesse, con il proprio corpo, con il proprio bambino e un gran numero di benefici come il miglioramento della circolazione sanguigna, l'Aumento della coscienza cor-



Immagine GIUNTI Editore

porea, la diminuzione dello stress e il controllo del peso. Il programma di allenamento MammaFit è mirato a migliorare le condizioni generali di salute della mamma, focalizzato alla creazione e mantenimento di un corpo tonico ed armonioso". La mamma in forma con suo figlio. "Un esercizio interessante che propone quest'attività è la ginnastica con il marsupio. Per i piccoli è il posto ideale. Vicino al calore della mamma e al battito del suo cuore, i bimbi ritrovano un felice ricordo, quello di essere portati in grembo. La ginnastica con il marsupio è una lezione che come ritmo e impostazione tiene in considerazione lo

sforzo che le mamme devono compiere per sostenere il peso del bambino che viene scaricato sulla schiena e sul bacino. Il tutto sempre all'aperto per migliorare il benessere psicofisico delle neo mamme e del loro bambino".

l'Atleta Mensile di cultura e informazione sportiva
di Salerno e Provincia
Direzione c/o Asd "Il Podio" via Giulio Pastore, 17 84100 Salerno
www.editorialeatleta.it e-mail redazione@editorialeatleta.it

Gianpiero Scafuri Direttore editoriale
Fabio Setta Direttore responsabile
Angelo De Nicola Caporedattore
Progetto grafico red.atl.

Atleta infoline | 338 9229842 | 340 2533666 |
Autorizzazione del tribunale di Salerno n. 20/2009 del 29-04-2009
Stampa Arti Grafiche Capozzoli via Irno, snc loc. Sardone
84098 Pontecagnano Faiano Salerno

asi
ASSOCIAZIONI
SPORTIVE
SOCIALI
ITALIANE

DISUSSPORT
OFFERTA LANCIO
20% di sconto