

## MAMME IN FORMA COL PASSEGGINO

NIENTE PESI NÉ MACCHINARI: PER TORNARE PERFETTE DOPO IL PARTO C'È LA GINNASTICA DA FARE CON L'«AIUTO» DEL BEBÉ. IN CASA E ALL'APERTO

**S**i chiama MammaFit ed è un metodo di allenamento pensato per le neomamme. Donne, cioè, che hanno bisogno di esercizi specifici: prima e dopo il parto il fisico subisce modificazioni notevoli. Ma hanno bisogno anche di altro.

### Movimento antidepressivo

Si calcola che il 15-20% delle neo mamme soffra la depressione post partum. Impossibile contare quante soffrono di disturbi dell'umore meno gravi o hanno atteggiamenti che non preoccupano gli psichiatri, ma che a lungo andare sono dannosissimi: trascurarsi, pensare soltanto al bambino, non uscire quasi mai di casa, abbruttirsi di fatiche domestiche... L'importanza del movimento per combattere i disturbi dell'umore è riconosciuta da tutti gli esperti; l'importanza di un "movimento di

mamme" è riconosciuta da chiunque abbia partecipato a gruppi, che siano organizzati per imparare il massaggio infantile o come cambiare un pannolino. Negli incontri con altre neomamme si condividono problemi, esperienze, trucchi utili; si ridimensionano i problemi, si ricomincia a socializzare.

### Un metodo fai da te o di gruppo

Gli esercizi di MammaFit si possono fare in palestra o a casa, si imparano partecipando a un corso (cercate il più vicino su [www.mammafit.it](http://www.mammafit.it)), ma anche sul piccolo manuale scritto da Elaine Barbosa e Monica Taranto, le due neomamme che hanno messo a punto il metodo, creato l'associazione sportiva e avviato una collaborazione con Reebok MammaFit, in forma dopo il parto, Giunti Demetra, € 8,50). S.V.

### CHE SLANCIO!

Una mamma esegue uno slancio posteriore della gamba usando come appoggio il passeggino.

