

# fitness

DI CRISTIANA ZAMA





# MammaFit

diventare mamma è un'esperienza meravigliosa quanto devastante: la stanchezza, i dubbi, i cambiamenti ormonali e l'emotività si uniscono al tempo assorbito dalla nuova creatura che fa dimenticare anche se stesse

**È** innegabile, nulla è più come prima. La nostra vita sociale e lavorativa si deve adeguare e il fisico appesantito dai chili accumulati durante la gravidanza non aiuta a migliorare la situazione. Ma il nuovo ruolo è anche fonte di arricchimento, di grandi risorse, di nuove percezioni. Ne sanno qualcosa la brasiliana **Elaine Barbosa** e l'italiana **Monica Taranto**, entrambe istruttrici di Fitness con anni di esperienza alle spalle, ideatrici di MammaFit. "L'idea ci è venuta dopo che siamo diventate mamme" racconta Elaine "Non avevamo tempo e non volevamo solo tornare in forma dopo il parto. Sapevamo quanto si sta bene facendo attività fisica. Abbiamo capito che a passeggio con il passeggino si riusciva a fare movimento e anche qualche esercizio notando che il bimbo stesso si rilassava. Ci siamo quindi messe a studiare i movimenti più adatti". MammaFit è un programma di ginnastica che si svolge prevalentemente all'aperto con l'ausilio della carrozzina o del passeggino, che diventa parte integrante della lezione. In questo modo si può fare attività fisica senza bisogno di trovare qualcuno che accudisca il proprio bambino, particolare che spesso impedisce alla mamma di partecipare ai norma-



se la lezione è tenuta in un parco può essere





li corsi in palestra o ad altre attività sportive. Ne esiste anche una versione con il marsupio, rendendo il programma più facilmente eseguibile in ambienti indoor. Basato su esercizi di allungamento e tonificazione, che coinvolgono tutti i distretti muscolari, MammaFit pone particolare attenzione al recupero progressivo della muscolatura addominale, con l'obiettivo di raggiungere il benessere psicofisico della mamma. "Questo programma di allenamento è stato studiato in collaborazione con **Silvia Cosmai**, osteopata, e **Federica Grassi**, ostetrica, dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano per affrontare tutto il lavoro con una supervisione tecnica" aggiunge Elaine. È rivolto alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane e che non solo vogliono tornare in forma, ma desiderano anche incontrare altre mamme. La lezione infatti diventa occasione di socializzazione e confronto in uno scambio reciproco di emozioni, sostegno e condivisione della nuova condizione. Ciò aiuta molto a evitare o attenuare i momenti di sconforto che possono arrivare dopo il parto, quando ci si sente sole o sopraffatte dalle cose da fare. Il corso si rivela un momento di comunione con se stesse, con il proprio corpo e con il proprio bambino. Fare del movimento per le neomamme non vuole dire più separarsi dal proprio piccolo, ma passare un'ora insieme a lui, con altre mamme e altri bimbi. Il programma, che è proposto da una a tre volte alla settimana, migliora la circolazione sanguigna, favorisce la consapevolezza corporea, aiuta nel controllo del peso e contribuisce alla diminuzione dello stress. Durante la lezione, che dura circa 45/60 minuti, **la mamma esegue i movimenti proposti dall'istruttore, mentre culla il suo bambino comodamente adagiato nella carrozzina o nel passeggino**. Dopo qualche minuto di riscaldamento, si passa alla fase di tonificazione per le gambe. A ogni spinta del passeggino sul posto, corrisponde un movimento specifico degli arti inferiori che andrà a fare lavorare una certa fascia muscolare. Se la lezione è tenuta in un parco, tale fase può essere intervallata con periodi di camminata veloci. Per le braccia sono utilizzati gli elastici. È prevista una stazione a terra su tappetino per gli addominali e in questo caso il bimbo, a seconda dell'età, può essere tolto dal passeggino e posizionato accanto alla mamma. Per la lezione è richiesto di indossare un capo comodo che non impedisca i movimenti e faccia sentire a proprio agio. È necessario portare un piccolo asciugamano da porre sopra il tappetino per gli esercizi a terra e una bottiglietta d'acqua, ma soprattutto tutto l'occorrente utile per il bambino, senza dimenticare qualche giochino divertente! "Si tratta di un percorso di allenamento che presenta anche degli esercizi difficili e intensi, ma le mamme sono in genere contente e parlano con i loro bimbi, incuriositi nel vederle in movimento.







**P**uò succedere che piangano, ma tutto avviene molto naturalmente e di solito sono contenti di stare all'aria aperta" afferma Elaine. **I primi corsi ufficiali sono partiti lo scorso anno e attualmente sono presenti in sedi comuni italiani.** La crescente richiesta ha portato alla nascita di una scuola di formazione per istruttori a Roma e Milano. "Ad andare avanti nel progetto ci ha aiutato la gioia delle mamme, ma anche la nostra poiché condividevamo con loro questo periodo particolare della loro vita. Facendo delle ricerche poi ci siamo rese conto che in altri paesi, come USA e Gran Bretagna, si sono sviluppate iniziative simili da tempo. Ciò ci ha incoraggiato molto, insieme al fatto che le mamme sono un esempio per i figli e MammaFit è un modo gioioso per insegnare ai nostri piccoli l'amore per lo sport" conclude Elaine.

### PER SAPERNE DI PIÙ...

Sul sito [www.mammafit.it](http://www.mammafit.it) è possibile trovare tutte le informazioni sul programma di allenamento oltre a un elenco dei corsi attivati nelle diverse regioni italiane. Se nella propria città non sono ancora presenti, si possono apprendere gli esercizi consultando il manuale di **Elaine Barbosa e Monica Taranto**, *MammaFit*. In forma dopo il parto, recentemente pubblicato da Demetra - Giunti.

# MammaFit

