



Neomamme, ginnastica al parco con bimbi in carrozzina

di **BENEDETTA ARGENTIERI**

Si dirà che una mamma fresca di parto, bene o male, la sua ginnastica forzata ce l'ha già addosso e non sempre è il massimo del fitness: notti in bianco, schiena spezzata, prendi su il piccolo, metti giù il piccolo, piega la carrozzina, apri la carrozzina, carica la macchina, insomma qualunque donna

ci sia passata conosce il film. Da ieri però, se vi capita di attraversare Parco Sempione, potreste incappare in una variante se non altro più divertente: l'iniziativa si chiama «MammaFit» e contempla un discreto gruppo di mamme che sono riuscite ad abbinare passeggino e addominali, biberon e jogging.

CONTINUA A PAGINA 5

Ginnastica al parco con bebè al seguito

SEGUE DA PAGINA 1

L'idea naturalmente è venuta a due istruttrici di ginnastica, Elaine e Monica, che dopo avere a loro volta portato a termine la fatica dei propri nove mesi con la pancia si sono ritrovate alle prese con l'impegno di smaltirla. E così hanno messo a punto un progetto da condividere con altre mamme nelle stesse condizioni: perché spendere soldi in macchine da palestra quando carrozzine e passeggini, per non dire di quei 3-5 chili di neonato appena fatto, sono in fondo gli attrezzi ginnici più a portata di mano del momento? Detto fatto: basta aggiungere i vialetti di un bel parco, l'aria di primavera, istruttrici adeguate per non fare movimenti sbagliati, ed ecco che la passeggiata con carrozzina si può trasformare in corsetta, alcuni sapienti esercizi possono ritonificare in poche settimane il «pavimento pelvico» un po' rilassato, persino la borsa del biberon può essere usata per ritrovare la muscolatura di sempre: «È un mix tra un programma classico di allenamento — spiegano le ideatrici dell'iniziativa, patrocinata dal Comune col sostegno di uno sponsor — e uno mirato sul ricondizionamento dei muscoli che sono stati sollecitati e messi a dura prova prima, durante e dopo il parto». Il tutto, particolare non secondario, con la possibilità di coinvolgere nel programma i figli stessi: il che per molti aspetti suona comunque meglio che doversi procurare una babysitter a cui affidarli nell'orario di una eventuale palestra. Il corso, della durata di dieci settimane, a Milano è iniziato ieri e si terrà ogni martedì e venerdì alle dieci con ritrovo al Bar Bianco del Parco Sempione. Ma la stessa iniziativa è in partenza anche al Parco di Monza e al Parco Turani di Bergamo.

Benedetta Argentieri