



ALTRI CORSI DI GINNASTICA CON BEBÈ

■ **W Le Mamme.** Già da tre anni l'Associazione W Le Mamme, a Modena e Formigine, propone corsi di ginnastica sia in gravidanza che nel puerperio. Da quest'anno anche con il passeggino nel parco (solo nella bella stagione). "Abbiamo sempre fatto fare ginnastica alle neomamme con i bebè: il nostro programma comprende tecniche miste, tra cui yoga e pilates, supervisionato dal Collegio delle Ostetriche e in collaborazione con i Consultori Familiari e il Policlinico di Modena", spiega Giovanna Goldoni, insegnante di educazione fisica diplomata all'ISEF, come le altre due istruttrici. I corsi sono gratuiti. Info: www.wlemamme.it

■ **Consultorio di Imola.** Si chiama CoccoGym e viene proposta dal Consultorio Familiare di Imola. È una ginnastica dolce tipica del puerperio da eseguire anche con il bambino. Sono previsti tre incontri, gestiti dalle ostetriche, della durata di un'ora ciascuno. Info: www.ausl.imola.bo.it

presentando un certificato medico, fino ai 24 mesi circa del bebè, o meglio fino a quando sta tranquillo sul passeggino, in base al carattere", spiega Elaine Barbosa, l'altra fondatrice di MammaFit, 36 anni e due figli. "Durante gli esercizi a terra, può stare sdraiato sulla pancia o accanto alla mamma". I corsi riprenderanno a settembre (info: www.mammafit.it).

Addominali e perineo in primo piano

L'obiettivo del programma è tonificare i muscoli in generale, con particolare attenzione ad addominali e perineo, indeboliti dal parto, ma anche a quelli della schiena, molto sollecitati sia in gravidanza che nella cura del bebè. E, perché no, mantenere il peso sotto controllo. Ma c'è di più. "Dopo il parto, guardandosi allo specchio, non ci si riconosce più. Tutte le attenzioni sono rivolte al bebè e il mondo intorno a sé è cambiato", dice Elaine. "Diventare mamma non è facile e la depressione, come sappiamo, è un rischio reale: **l'attività fisica fa bene anche all'umore, soprattutto se fatta in modo giocoso insieme a donne nella stessa situazione**".

Importante, però, affidarsi a istruttori esperti: il periodo del puerperio è delicato e facendo da sole è facile compiere movimenti errati. Per questo i corsi di MammaFit sono tenuti solo da istruttori di fitness.

I fondamentali da provare subito

Ecco tre proposte da testare a casa per capire meglio di che tipo di esercizi si tratta.

Esercizio 1 Per glutei e spalle

Iniziando con la gamba destra, fai tre passi in avanti spingendo il passeggino, quindi solleva la gamba sinistra piegando il ginocchio e poi ruotalo verso l'esterno di circa 90°, contraendo bene il gluteo, e solleva il braccio in alto portando la mano oltre la spalla. Esegui l'esercizio con la gamba e il braccio destri e fai due serie da 20 ripetizioni ciascuna.

Esercizio 2 Stretching dei polpacci e allungamento del tronco

Consigliato all'inizio e alla fine della sessione di ginnastica. Mani sul passeggino, porta indietro la gamba destra appoggiando bene a terra il tallone e tenendo le piante dei piedi parallele. Piega la gamba sinistra in modo che ginocchio e caviglia rimangano allineati tra loro e perpendicolari al pavimento. Inclina leggermente il tronco in avanti e allunga il braccio destro, come a tracciare una linea ideale. Ripeti anche con la parte sinistra del corpo.

Esercizio 3 Squat

In piedi con le mani sul passeggino, divarica le gambe quanto la larghezza delle spalle, tieni la schiena dritta e fletti leggermente le ginocchia, come se ti stessi sedendo, spingendo il passeggino in avanti, quindi torna con le ginocchia alla posizione iniziale, riavvicinandolo. Importante: controlla che, piegandosi, il ginocchio non superi la linea ideale perpendicolare alle dita del piede. Esegui due serie, iniziando con 10, 15 ripetizioni per poi aumentare.

consulenza di



Elaine Barbosa
istruttrice
Associazione
MammaFit



Monica Taranto
istruttrice
Associazione
MammaFit



Lucia Grassi
ostetrica e psicologa
dell'Università
di Brescia