

Ginnastica all'aperto per mamme con il passeggino

Pubblicato: Lunedì 4 Febbraio 2019



Ad Azzate come in Islanda. Chi passa dal belvedere il martedì mattina può trovarsi davanti ad un'immagine insolita per le nostre latitudini, ma molto frequente nei paesi scandinavi e del nord Europa: **una sequenza di passeggini, tutti in fila, apparentemente soli e al freddo, mentre le mamme sono impegnate in altre faccende.** Sono le mamme di Gym Mom, il corso sportivo per neo mamme tenuto da **Roberta Anselmi** per lo Studio VitaVera.

“Dopo il parto le donne hanno bisogno non solo di **tornare in forma dal punto di vista fisico, ma anche di rompere l'isolamento che spesso caratterizza i primi mesi di vita del neonato**”, spiega l'istruttrice che è kinesiologa e massoterapista oltre che mamma.

A meno di diluvi o intense bufere di vento il corso si svolge all'aperto, anche se fa freddo. Anche nella nebbia o se pioviggina “perché stare all'aria aperta migliora le condizioni psicofisiche delle mamme e dei bambini – spiega Roberta Anselmi – basta essere coperti in maniera adeguata”. [E i pediatri concordano.](#)



Il corso è aperto alle **neo mamme che possono accedervi dopo il puerperio** (i primi 40 giorni dopo il parto) fino ai 6-8 mesi del bambino, o più spesso il rientro al lavoro della mamma.

La lezione dura un'ora e prevede esercizi di stretching e altri di rassodamento muscolare per tutto il corpo, dalle braccia all'addome passando per quelli di Kegel, più specifici per il pavimento pelvico. E i bambini? I bambini stanno nel passeggino, che durante la mattinata più volte diventa strumento di lavoro, come base di appoggio o di spinta, sfruttando la rampa di accesso al belvedere, sia in salita che in discesa, a seconda dell'esercizio. "In questo modo i piccoli rimangono vicini alle mamme, vengono cullati e di solito dormono tutto il tempo, respirando aria fresca", spiega **Laura Pavan**, psicologa dello Studio.

Oggi per fortuna c'è una grande attenzione alla gravidanza, ma ce n'è molta meno per le neo mamme, che troppo spesso si trovano sole a casa ad occuparsi del neonato: **"Avere un neonato, come aspettare un bambino, non significa essere ammalati** – afferma la Pavan – La donna ha sì bisogno di riposare e di coccolare il suo piccolo, ma ha anche bisogno di uscire, di vivere momenti di aggregazione e relazioni con gli altri e di stare bene con il proprio corpo". Come nella vita normale, di tutti, tutti i giorni.

di bambini@varesenews.it