

Quando il passeggino che trasporta il bimbo allena la mamma

Pubblicato: Giovedì 23 Maggio 2019



Con la bella stagione in riva al lago si riunisce regolarmente, due volte a settimana, un gruppo di mamme con il passeggino un po' particolari. Perché loro il passeggino non si limitano a spingerlo: ci girano attorno, ci si appoggiano in posizioni originali, lo tirano. Sembra che ci giochino, e invece no, lo usano come attrezzo: sono **le mamme di MammaFit**, l'associazione sportiva dilettantistica nata a Milano da un'idea delle istruttrici **Elaine Barbosa e Monica Taranto** che hanno messo a punto **un programma originale di allenamento dedicato alle neo mamme, per affrontare insieme nel delicato momento post parto.**

L'istruttrice del corso varesino è Irene Meroi, esperta di MammaFit e più in generale di attività sportive per donne in gravidanza, neo mamme e neonati: **“Lo scopo principale del corso è fare uscire fuori di casa le mamme con i loro neonati – racconta – creare per loro un'occasione in cui incontrare persone nuove, confrontarsi e anche rimettersi in forma, allenandosi con il proprio bambino vicino, senza doversene separare”.** Così il **percorso di tonificazione muscolare contribuisce al benessere psicofisico della mamma.**

Il gruppo è aperto alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane e si trova **il martedì e il venerdì mattina alla Schiranna, proprio in riva al Lago.** Ogni mamma arriva con il suo bimbo nel passeggino e si inizia a camminare lungo la pista ciclabile e sui sentieri del parco Zanzi per un'ora di **Passeggino Workout: una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione.** Si parte dalle gambe sfruttando il passeggino con diversi movimenti specifici per ogni fascia muscolare, intervallati da camminate veloci. Per le braccia vengono utilizzati gli elastici ed è prevista anche una

stazione a terra (su tappetino) per addominali e pavimento pelvico.

MammaFit è un'associazione sportiva dilettantistica riconosciuta dal Coni, la cui missione è quella di aiutare e sostenere le mamme nel delicato periodo post-parto, prendendosi cura in maniera “naturale” ma mirata dei problemi tipici di questa fase: dolore alla schiena e alle anche, addome lasso, incontinenza urinaria da sforzo e qualche chilo da smaltire.

Per maggiori info sul corso MammFit Varese meroi.irene@gmail.com oppure consultare il sito www.mammapfit.it.

di bambini@varesenews.it